БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ШАОЛИНЬСКИЙ ПУШЕЧНЫЙ КУЛАК

ПАОЦЮАНЬ

КЛАССИЧЕСКИЕ СТИЛИ ШАОЛИНЬЦЮАНЬ

Классические стили Шаолиньцюань

Шаолиньский Пушечный кулак

Паоцюань

СПОРТ-ПРЕСС
2004

УДК 796
ББК 75.715
Г 57

Г57 Го Юнтай Шаолиньский Пушечный кулак. Паоцюань.
Х. Дудукчан И.М., 2004-128 стр.: ил.
ISBN 996-8472-13-6

Предлагаемая вниманию читателей книга является одной из серии, посвященной описанию техники классических стилей Ушу, которые до сих пор практикуются в знаменитом монастыре Шаолиньсы, либо вышли в «народ» из его стен.

В данной работе подробно описаны техника, формальные упражнения, парные упражнения, комплексы с оружием и методы его боевого использования, характерные для стиля «Шаолиньский пушечный кулак. Паоцюань».

УДК 796
ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 996-8472-13-6

© Го Юнтай, 2004
© Серия, оформление
Дудукчан И.М., 2004

Содержание

Предисловие.....4

Базовая техника.....10

Бусин – базовые стойки.....10

Техника рук.....15

Удары ногами.....18

Таолу – Комплексы формальных упражнений.....25

Да Паоцюань.....25

Сяо Паоцюань.....36

Парные упражнения Дуйлянь.....67

Цишисы саньшоу. Семьдесят четыре приема для поединка.....67

Тренировка с оружием.....111

Люхэ Гунь.....111

Заключение.....132

Предисловие

Честь создания Шаолиньцюань принадлежит монахам знаменитого монастыря «Шаолиньсы», расположенного в китайской провинции Хэнань, уезде Дафэн. Данное направление Ушу широко известно в Китае и за его пределами, и является одной из наиболее древних ветвей боевых искусств Востока.

Считается, что «Монастырь молодого леса» (Шаолиньсы) был основан в 495 году в горах Суньшань – священном горном пике, Где, согласно легендам и мифам селились бессмертные даосы и святые отшельники. Основателем обители был буддийский монах, известный под именем Бато.

Главной целью пребывания в монастыре считалось достижение состояния «Постижения природы Будды», которое достигалось упражнениями, основанными на сидячей медитации и работой по благоустройству территории монастыря и хозяйственной деятельностью.

В 520 году из Индии в Китай пришел известный миссионер и 28-ой патриарх буддизма Бодхидхарма. Китайцы его имя транскрибировали как Дамо. После долгих скитаний по Поднебесной он поселился в небольшом на тот момент монастыре Шаолинь. Патриарх считал, что необходимо сердцем чувствовать Будду и реализовывать его в самом себе. Его учение делало веру живой, в отличие от классического пути, который был отягощен большим количеством условностей, формальностей и отчасти лицемерия.

Дамо чувствовал, что он не находит понимания среди монахов и это подтолкнуло его к тому, чтобы уйти в одну из пещер для того, чтобы предаться сидячей медитации. В позе Цзочань он провел целых девять лет, погрузившись в состояние глубокого самосозерцания, чем вызвал уважение братии к себе и своему учению. После того как он окончил свой подвиг, Дамо не смог подняться на ноги из-за того, что его конечности потеряли двигательную способность. Используя специальные упражнения, Бодхидхарме удалось восстановить активную функцию своего тела, после чего он предписал своим последователям сочетать практику пассивной медитации с физическими упражнениями. Считается, что Дамо обучил монахов Шаолиньского монастыря упражнениям, представляющим собой комплекс приемов кулачного боя, владения посохом и специальных дыхательно-медитативных методов. Так техника боевых приемов вошла в комплекс традиционной подготовки монахов.

В конце четвертого века один из наиболее искусных воинов по имени Ван Шигунь поднял восстание против императора династии Тан Ли Шиминя, которому пришлось спасаться бегством. Преследуемый гонителями, император обратился за помощью к монахам Шаолиня, которые собрали отряд бойцов, вооруженных тяжелыми шестами и выступили на защиту царственной особы.

Монахам-воинам удалось разгромить передовой отряд преследователей, а впоследствии захватить в плен и самого Ван Шигуня.

Вернув себе престол, Ли Шиминь не забыл об услуге, которую оказали ему Шаолиньские усэны. Монастырю было пожаловано около 250га. земли, а самим монахам было разрешено пить вино и употреблять в пищу мясо. Кроме этого монастырю было позволено содержать специальные монастырские войска в количестве пятисот человек. С этого времени по всей Поднебесной империи разнеслась слава о Шаолиньских бойцах как о самых искусных в боевых искусствах.

Кроме работы монашеским шестом, Шаолиньские монахи-воины стали упражняться во владении и другими видами холодного оружия: мечами, копьями, алебардами, цепями и др.

В этот период сложился и характерный Шаолиньский стиль, отличающийся упором на жесткие удары, передвижения по прямой линии, бое на средней и близкой дистанции и активном использовании в поединке локтей и коленей.

При династии Северная Сунь, настоятель монастыря по имени Фуцзюй пригласил в Шаолиньсы восемнадцать мастеров воинских искусств, которые обогатили технику обители, подняв ее на очень высокий уровень. Считается, что именно с этого времени в набор классических Шаолиньских комплексов и стилей входят Хунцюань (Красный кулак), Тунбицюань (Кулак сквозной подготовки), и др.

Однако наиболее важная реформа Шаолиньского Ушу произошла во времена правления монгольской династии Юань. В тринадцатом веке в монастыре появился новый монах, по имени Цзюэюань, единственной целью которого было обучение боевым искусствам. Однако к великому разочарованию молодого мастера, он пришел к выводу, что уровень Шаолиньского Ушу не соответствует тому, о чем говорят легенды.

В поисках знаний он пустился в странствие, надеясь встретить настоящих носителей традиции в области воинских искусств. И такие люди были найдены. Ими оказались некий Ли Соу, владеющий техникой смертельного касания и Бай Юйфэн, обладающий знаниями в технике кулачного боя. Цзюэюань, Бай Юйфэн, Ли Соу е его сын, принявший в последствии монашеское имя Дэнхуэй приехали в монастырь, где занялись переосмысление и переработкой имеющейся техники. Так на основе классического комплекса «18 рук архатов», Цзюэюань разработал упражнения «72 руки», который практикуется братией до сих пор. Мастер Бай Юйфэн разработал систему «Кулак пяти зверей» - стиль основанный на подражании манере ведения боя пяти животных: тигра, леопарда, дракона, змеи ижуравля.

Благодаря усилиям этих благородных мужей Шаолиньское Ушу было поднято на небывалую высоту, а сам монастырь стал считаться колыбелью всех боевых искусств Китая.

В пятнадцатом веке Шаолиньские монахи-воины приняли активное участие в борьбе с нашествием японских пиратов-Вако, терроризирующих южные провинции страны, где прославили свои имена, как непобедимые и бесстрашные бойцы.

После прихода к власти маньчжурской династии Цин, Шаолиньсы потерял свое былое значение и постепенно стал терять свое влияние и приходить в упадок.

Монастырская обитель простояла до 1928 года, когда в период гражданской войны в Китае, она попала на территорию ведения боевых действий и была уничтожена пожаром. Монахи были вынуждены разбрестись по всей стране: одни поступили на службу в армию, другие вернулись в мир и поселились в деревнях. Так один из усэнов по имени Юнян (мирское имя Сюй Шию) вступил в компартию и дослужился до должности командующего Гуанчжоуским военным округом и был соратником и другом самого Мао Цзэдуна.

Шаолинь стоял в развалинах почти сорок лет до 1970 года, когда известный мастер боевых искусств, японец Досин Со, заявил, что он является носителем истинной традиции Шаолиньского воинского искусства и выразил желание посетить монастырь. Правительство Китая срочно выделило необходимую сумму денег на восстановление Шаолиньсы и собрало уцелевших монахов, которые захотели вернуться в обитель.

В этот период настоятелем монастыря стал учитель Дэчань (1907-1982), прославившийся своими знаниями в кулачном искусстве и традиционной китайской медицине.

После его смерти настоятелем Шаолиня был назначен Хайден, обладающий полными методиками «Алмазного пальца» и умеющий в свои 70 лет стоять на двух пальцах одной руки. Легким движением своих конечностей он мог сбить с ног даже подготовленных физически молодых монахов.

После смерти учителя в 1989 году, настоятелем монастыря стал Суси, ставший президентом Международной ассоциации Шаолиньцюань, созданной в 1994 году.

В настоящее время Шаолиньское Ушу активно преподается в самом монастыре и для всех желающих в школах, расположенных вокруг храма.

Наиболее известными популяризаторами и учителями данного направления воинских искусства являются Дэцянь, Яньшоу, Юнвэнь, Суфа, Лю Баошань и др.

Комплексы и стили Шаолиньского Ушу

За многие века существования монастыря было разработано большое количество комплексов и стилей, которые практиковались в стенах храма. Это было связано с тем, что в монастыре в разное время преподавало большое количество разных мастеров и учителей, которые передавали свои знания по-разному. Кроме того, во времена рассвета обители в одно и то же время тренировались сотни монахов-воинов, которые не могли разместиться на одной площадке, и соответственно тренировались в различных частях Шаолиня под руководством различных преподавателей. Отсюда происходят всевозможные варианты одних и тех же движений и их модификации. Часто бывало так, что тот или иной стиль выходил за стены монастыря в мир и развивался дальше уже в совершенно иных условиях. Примером могут служить такие стили Ушу, как Хуацюань (Цветочный кулак), или Мицзунцюань (Кулак потерянного следа).

Наиболее известны следующие Шаолиньские стили и комплексы:

Стиль Шаолиньхунцюань (Шаолиньский красный кулак):
-Сяо Хунцюань (Малый Красный кулак),
-Илу Да Хунцюань (Большой красный кулак. Первый комплекс),

-Эрлу Да Хунцюань (Большой Красный кулак. Второй комплекс),
-Саньлу Да Хунцюань (Большой Красный кулак. Третий комплекс).

Стиль Лоханьцюань (Кулак Буддийского Архата):

-Сяо Лоханьцюань (Кулак Буддийского Архата. Малый комплекс),
-Да Лоханьцюань (Кулак Буддийского Архата. Большой комплекс).

Стиль Паоцюань (Пушечный кулак):

-Сяо Паоцюань (Пушечный кулак. Малый комплекс),
-Да Паоцюань (Пушечный кулак. Большой комплекс).

Стиль Тунбицюань (Кулак Сквозной подготовки):

-Сяо Тунбицюань (Кулак Сквозной подготовки. Малый комплекс),
-Да Тунбицюань (Кулак Сквозной подготовки. Большой комплекс).

Стиль Усинцюань (Кулак пяти зверей):

Один комплекс, состоящий из пяти частей, каждый из которых соответствует манере ведения боя одним из животных: Журавлем, Змеей, Драконом, Тигром и Леопардом.

Стиль Мицзцнцюань (Кулак Потерянного следа):

Данный стиль также известен под названием Яньциньцюань (Кулак Яньциня), по имени известного героя Китайского эпоса Ян Циня.

Наиболее известные комплексы стиля:
-Мицзунцюань (Кулак Потерянного Следа),
-Лянчанцюань (Непрерывный длинный кулак),
-Нафатао (Комплекс Захватов).

Стиль Шаолинь Мэйхуацюань (Шаолиньскнй кулак сливы Мэйхуа):

-Сяо Мэйхуацюань (Кулак сливы Мэйхуа. Малый комплекс),
-Да Мэйхуацюань (Кулак сливы Мэйхуа. Большой комплекс).

Классические парные комплексы:

-Люхэцюань (Кулак шести координаций). Существуют несколько, различающихся между собой вариантов исполнения данного парного комплекса.
-Цишисы саньшоу (Семьдесят четыре приема для поединка). Считается, что данный парный комплекс был разработан самим Цзюэюанем.
-Дуйчай ибайшоу (Сто приемов взаимного заламывания).

Методы владения оружием:

-Шаолинь Цянь (Шаолиньское копье).
-Люхэ Цянь (Копье шести координаций. Парный комплекс),
-Иньшоу Гунь (Шест Иньского хвата),
-Мэйци Гунь (Шест высотой до бровей),

-Шаолинь Гунь (Шаолиньский шест),
-Люхэ Гунь (Шест шести координаций. Парный комплекс),
-Шаолинь Дань Цзянь (Шаолиньский одиночный меч),
-Дамо Цзянь (Мечь Бодхидхармы),
-Шаолинь Дань Дао (Шаолиньский одиночный меч-Дао),
-Шаолинь Шуан Дао (Шаолиньский двойной меч-Дао), и др.

Шаолиньский «Пушечный кулак» является одним из наиболее древних в семье Шаолиньских стилей и его история своими корнями уходит в глубокую древность. Согласно преданию, монахи спасли от преследования императора Ли Шиминя, который, взойдя на трон, издал указ, согласно которому этим усэнам был пожалован титул «наставник императора». Ли Шиминь лично присутствовал на состязаниях монахов, причем наибольшее восхищение императора и многочисленной свиты гражданских и военных чиновников вызвал главный настваник Шаолиня по кулачному бою монах Сянь Цзун, демонстрировавший технику Паоцюань.

Старинные комплексы «Пушечного кулака» распространились по всему Китаю и приобрели большую популярность. С течением времени первоначальная форма движений изменялась, в результате чего сейчас можно увидеть всевозможные варианты исполнения и трактовки технических действий стиля. В данной работе представлен вариант Паоцюань, передаваемый учителем Лю Баошанем.

Базовая техника

Базовая техника является фундаментом, на котором будет держаться все строение технического арсенала Ушу. От того, насколько качественно занимающийся освоил данный раздел техники, зависит уровень его мастерства в кулачном искусстве и понимание принципов Шаолиньцюань в целом.

Необходимо понимать, что при изучении базовой техники нет мелочей и несущественных деталей. Даже в самом простом упражнении как практика стояния в стойке Мабу не должно быть спешки и небрежности. Это в последствии может выразиться в том, что боец будет терять устойчивость при проведении атаки, при защите и при практически всех видах перемещений, что приведет к невозможности успешно вести не только реальный поединок, но и спортивный спарринг.

На первых этапах тренировки, практически все время будет уходить на проработку базовых движений и статических упражнений.

При отработке динамических движений, рекомендуется количество повторов довести до пятидесяти. Вначале изучается траектория движений, затем увеличивается скорость и мышечное приложение силы. Необходимо следить за тем, чтобы не накапливалось мышечное переутомление организма, что может отрицательно сказаться на здоровье занимающегося и на возможности усваивать преподаваемый материал.

Еще одним обязательным условием правильного подхода к тренировочному процессу, является хорошая разминка, позволяющая подготовить тело к последующим нагрузкам.

Бусин – базовые стойки

Приступая к изучению данного раздела, необходимо помнить, что стойки это не какие-то неподвижные позиции, а наиболее часто используемые в процессе ведения боя положения тела, которые боец принимает при перемещении или в иных ситуациях, складывающихся во время схватки. Так, например, для того, чтобы нанести прямой удар кулаком в верхнюю часть тела противника вам необходимо сблизиться с ним на такую дистанцию, чтобы ваша атака

была наиболее эффективной, что достигается путем принятия стойки Гунбу и одновременным нанесением удар а кулаком соответствующей конечности. Если же противник блокировал вашу атаку, но при этом «раскрыл» нижнюю часть своего тела, можно быстро перейти в стойку Мабу и нанести удар в незащищенную область. Все эти действия надо производить быстро, четко и мощно. Если же боец не отрабатывал стойки и переходы в них, его атаки будут маломощны, медленны и неопасны для противника. Кроме того пробелы в данном разделе базовой техники лишают возможности выполнять быстрые маневры, что делает вероятность победы весьма проблематичной.

Существуют два взаимодополняющих метода отработки стоек:
-Статическая тренировка стоек,
-Динамическая тренировка стоек.

Первый позволяет натренировать определенные группы мышц, что делает бойца устойчивым в поединке.

Второй учит переходить из одной стойки в другую, что придает маневренность в бою.

В монастыре Шаолинь стойкам уделяется особое внимание, и данный вид тренировок считается главным в течении, как минимум трех лет при начальной подготовке монахов-воинов.

Мабу

Данная стойка является одной из наиболее важных в арсенале Шаолиньского Ушу и используется не только для выполнения технических действий, но и для тренировки силы мышц ног, устойчивости и регуляции дыхания.

Ноги расположены на расстоянии шире плеч, стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Согните ноги в коленях и присядьте так, чтобы бедра были параллельны полу. Вес тела равномерно распределен между обеих ног. Спина прямая. Грудь подается вперед, живот втянут назад. Взгляд направлен вперед (рис.1).

Рис.1

Характерные ошибки:

-Таз не должен проседать ниже уровня бедер,
-Колени не должны сводиться,
-Корпус не должен наклоняться вперед.

Гунбу

Данная стойка используется для нанесения мощных ударов на месте и в движении. Тренировать данную стойку можно при перемещении как вперед так и назад.

Одной ногой сделайте большой шаг вперед и согните ее в колене так, чтобы бедро было параллельно полу. Носок повернут на 30° внутрь. Сзадистоящую ногу выпрямьте в колене. Ступня этой ноги должна быть параллельна ступне впередистоящей ноги. Корпус развернут вперед. Спина прямая. Взгляд направлен вперед (рис.2).

Характерные ошибки:
-Корпус не должен наклоняться вперед,
-Пятки не должны отрываться от пола.

Сюйбу

Данная стойка используется при отходах, ударах передней ногой, отходах в сочетании с защитными действиями.

Перенесите вес тела на одну ногу. Носок стопы разверните во внешнюю сторону под углом в 45°. Согните в колене другую ногу и поставьте ее на носок перед собой, ее колено повернуто немного внутрь. Спина прямая. Корпус немного наклонен вперед. Носок впередистоящей ноги стоит на одной линии с пяткой сзадистоящей ноги (рис.3).

Характерные ошибки:
-Впередистоящая нога не должна быть выпрямленной,
-Колени не должны быть развернуты в стороны.

Рис.2

Рис.3

Пубу

Данная стойка используется для низких уходов.

Присядьте на одну ногу и полностью согните ее в колене. Перенесите вес тела на сзадистоящую ногу. Другую ногу выпрямите и выведите вперед. Ступни обеих ног плотно и полностью стоят на земле . Спина прямая (рис.4).

Характерные ошибки:
-Пятка сзадистоящей ноги не должна отрываться от земли,
-Корпус не должен наклоняться вперед.

Динбу

Данная стойка является промежуточной позицией при переходах для блокирования и боковых атак.

Поставьте ноги вместе. Присядьте, согнув ноги в коленях. Одну ногу поставье на носок рядом с центром другой сторы. Бедро другой ноги должно быть параллельно земле. Центр тяжести – на ноге, которая полностью стоит на земле. Спина прямая. Взгляд направлен вперед (рис.5).

Характерные ошибки:
-Корпус не должен наклоняться вперед,
-Стурни ног не должны быть расставлены в стороны.

Рис.4

Рис.5

Баньмабу

Данная стойка используется в основном для переходов от атаки к блокирующим действиям.

Из позиции Мабу разверните носок ноги наружу под углом 90°. Копрус разверните в сторону впередистоящей ноги (рис.6).

Характерные ошибки:

-Большая часть веса тела не должна переноситься на сзадистоящую ногу,

-Корпус не должен полностью разворачиваться к фронтальной плоскости.

Дулибу

Данная стойка используется для статической тренировки балансировки и равновесия. В поединке она используется для переходов из одной стойки в другую и как защитная позиция.

Расположите ладони на поясе. Поднимите ногу согнутую в колене на уровень груди. Носок оттянут вниз. Голень перпендикулярна земле. Опорная нога выпрямлена в колене, на нее приходится весь вес тела. Спина прямая. Взгляд направлен вперед (рис.7).

Характерные ошибки:

-Опорная нога не должна быть согнута в колене,

-Вторая нога недостаточно высоко поднята,

-Носок поднятой ноги должен быть оттянут вниз.

Рис.6

Рис.7

Цэтисипинхэн

Данная стойка используется для статической тренировки балансировки и равновесия. В поединке она используется для переходов из одной стойки в другую.

От предыдущей стойки данная отличается тем, что поднятая нога выводится во внешнюю сторону (рис.8).

Бинбу

Данная стойка используется в начале и в конце практически всех формальных упражнений в Ушу.

Ноги вместе, спина прямая, вес тела распределен равномерно между обеими ногами. Взгляд направлен вперед (рис.9).

Рис.8

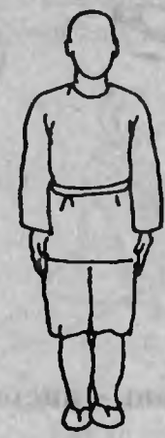


Рис.9

Техника рук

Чунцюань – прямой удар кулаком

Исходное положение – ноги на ширине плеч, кисти рук сжаты в кулаки и находятся у пояса, центр кулаков направлен вверх. Корпус начинает поворачиваться вправо, за ним следует левое плечо. Левым кулаком нанесите прямой удар вперед. В последней четверти движения, кулак вращается внутрь, его центр направлен вниз (рис.10).

Необходимо следить за тем, чтобы на протяжении всей траектории движения кулака, рука оставалась в расслабленном состоянии. Лишь в момент непосредственного соприкосновения с целью происходит быстрое мышечное напряжение.

Гуаньцюань – боковой удар кулаком

Из исходного положения сделайте большой шаг левой ногой вперед в позицию Гунбу. Одновременно с этим нанесите удар правым кулаком таким образом, чтобы в момент начала разворота кулака, он ушел с линии прямой атаки и, двигаясь по дуговой траектории, поражал цель сбоку (рис.11-12).

Рис.10

Рис.11

Рис.12

Цзацюань – нисходящий удар тыльной частью кулака

Исходное положение – стойка Бинбу. Кисти обеих рук сжаты в кулаки и расположены у пояса, центры кулаков направлены вверх. Поднимите вверх правую руку, центр кулака направлен вперед. Одновременно с этим разверните левый кулак ладонью вверх. Опуская правую руку вниз, нанесите удар тыльной стороной кулака по левой ладони. В момент удара согните обе ноги в коленях, понижая, таким образом, центр тяжести тела (рис.13-14).

Рис.13

Рис.14

Цзайцюань – нисходящий удар кулаком

Исходное положение – стойка Бинбу. Кисти обеих рук сжаты в кулаки и расположены у пояса, центры кулаков направлены вверх.

Сделайте большой шаг вперед левой ногой и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим поднимите согнутую в локте правую руку вверх на уровне головы, центр кулака направлен вперед, и нанесите нисходящий удар кулаком вниз. Левая рука поднимается к правому локтевому сгибу с развернутой ладонью, направленной вправо. Пальцы левой руки направлены вверх (рис.15-16).

Рис.15

Рис.16

Туйчжан – прямой удар ладонью

Удар выполняется аналогично приему Чунцюань с той лишь разницей, что ударной поверхностью здесь является ладнь (рис.17-18).

Гэчжоу – блок предплечьем

Исходное положение – ноги на ширине плеч, кисти рук сжаты в кулаки и находятся у пояса, центры кулаков направлены вверх. Поднимите вверх согнутую в локте правую руку, центр кулака направлен вперед. Одновременно с этим поверните корпус немного вправо. Начните вращать корпус влево и выполните блокирующее движение правым предплечьем в направлении снаружи-внутрь (рис.19-20).

Динчжоу – удар локтем в сторону

Исходное положение – ноги на ширине плеч, кисти рук сжаты в кулаки и находятся у пояса, центры кулаков направлены вверх. Согните правую руку в локте и поднимите ее на уровень груди так, чтобы предплечье находилось в горизонтальной плоскости. Левая ладонь упирается в правый кулак. Нанесите удар правым локтем в

сторону. В момент удара большая часть веса тела перемещается на правую ногу (рис.21-22).

Рис.17

Рис.18

Рис.19

Рис.20

Рис.21

Рис.22

Удары ногами

Чжентитуй – прямой маховый удар ногой

Исходное положение – стойка Бинбу. Спина прямая. Руки разведены в стороны на уровне плеч. Пальцы сомкнуты, ребра ладоней направлены в стороны.

Левой ногой сделайте набольшой шаг вперед, затем правой ногой выполните мах вверх. Носок маховой ноги оттянут к себе, нога не должна сгибаться в колене (рис.23-24).

Правая нога опускается вниз и ставится на пол перед левой ногой. Сделайте правой ногой небольшой шаг вперед, после чего левой ногой выполните маховое движение вперед. Таким образом, можно отрабатывать данное упражнение, двигаясь вперед.

Сетитуй – диагональный маховый удар ногой

Данный удар аналогичен предыдущему, с той лишь разницей, что мах выполняется не вертикально, а под углом в 45°. Носок ступни направлен к противоположному уху (рис.25-26).

Рис.23

Рис.24

Рис.25

Рис.26

Цэтитуй – маховый удар ногой в бок

Исходное положение – стойка Бинбу. Спина прямая. Руки разведены в стороны на уровне плеч. Пальцы сомкнуты, ребра ладоней направлены в стороны. Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед, ее ступня разворачивается наружу. Корпус поворачивается вправо. Пятка левой ноги отрывается от земли. Левой ногой сделайте мах вперед в направлении хода движения. Одновременно с поворотом корпуса, руки начинают двигаться по окружности: левая рука вниз, правая – вверх. Правая рука в конечной фазе удара направлена вверх и полностью выпрямлена в локте, левая рука, наоборот, согнута в локте и расположена у правой стороны груди (рис.27-28).

Опустите левую ногу вниз и расположите ее на земле перед правой ногой. Сделайте ею небольшой шаг вперед, после чего выполните удар Цэтитуй правой ногой.

Вайбай туй – маховый удар ногой наружу

Исходное положение – стойка Бинбу. Спина прямая. Руки разведены в стороны на уровне плеч. Пальцы сомкнуты, ребра ладоней направлены в стороны. Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед и перенесите на нее большую часть веса тела. После этого сделайте мах левой ногой по дуге вправо-вверх-влево-вниз. Опустите ногу на один уровень с правой ногой, затем сделайте небольшой шаг, после чего повторите движение правой ногой (рис.29-31).

Рис.27

Рис.28

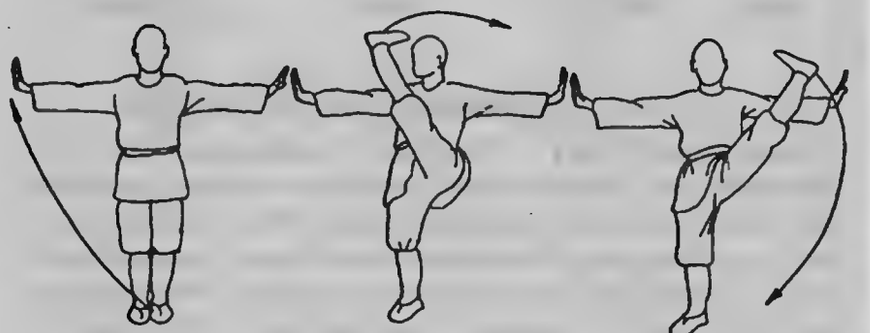


Рис.29 Рис.30 Рис.31

Лихэтуй – маховый удар ногой внутрь

Исходное положение – стойка Бинбу. Спина прямая. Руки разведены в стороны на уровне плеч. Пальцы сомкнуты, ребра ладоней направлены в стороны. Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед и перенесите на нее большую часть веса тела. После этого сделайте мах левой ногой по дуге вверх-влево-вниз (рис.32-34).

Опустите ногу на один уровень с правой ногой, затем сделайте небольшой шаг вперед, после чего повторите движение правой ногой.

Рис.32

Рис.33

Рис.34

Таньтуй –пружинящий удар ногой

Исходное положение – стойка Бинбу. Спина прямая. Руки находятся у пояса. Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу так, чтобв ее бедро было параллельно полу. Затем, распрямляя ногу в колене, нанесите удар вперед. Носок должен быть вытянут вперед. Голень и бедро должны быть расположены на одной линии. Для того, чтобы отвести ударную ногу назад, вначале необходимо ее вновь согнуть в колене, а затем опустить вниз к левой ноге, либо расположить перед нею. В последнем случае удобно отрабатывать данный удар с передвижение вперед (рис.35-37).

Рис.35

Рис.36

Рис.37

Дэнтуй – прямой удар пяткой

Данный удар наносится аналогичным предыдущему образом. Разница заключается в том, что колено должно как можно ближе подноситься к груди, а в момент удар вперед выводится пятка (рис.38-40).

Рис.38

Рис.39

Рис.40

Цэчуайтуй – боковой удар ногой

Исходное положение – стойка Бинбу. Спина прямая. Руки находятся у пояса. Правой ногой сделайте скрестный шаг влево. Левую ногу согните в колене и поднимите ее вверх. Разгибая бедро и голень левой ноги, нанесите удар в сторону. Взгляд направлен в сторону удара. Удар наносится подошвой стопы или пяткой (рис.41-42).

Рис.41

Рис.42

Фэйцяо – одиночный хлопающий удар ногой

Исходное положение – стойка Бинбу. Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Корпус вращается вправо. Обе руки двигаются по дуговой траектории вверх. Левой ногой сделайте еще один шаг впред. Руки скрещиваются над головой, правая рука расположена над левой рукой. Правой ногой выполните маховое движение вперед. Правая рука отводится вниз. Правая ладонь встречается с правой стопой и производит хлопок.

Левая рука отводится в сторону. Опустите правую ногу на землю перед левой ногой (рис.43-47).

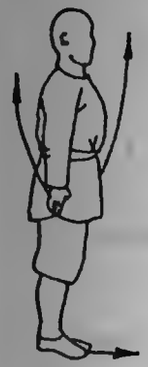


Рис.43

Рис.44

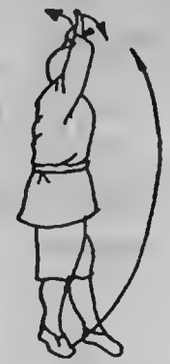


Рис.45

Рис.46

Рис.47

Тэнкунфэйцяо – одиночный хлопающий удар ногой в прыжке

Данный удар аналогичен предыдущему, но выполняется в прыжке (рис.48-50).

Тэнкундэнти – Прямой удар пяткой в прыжке

Данный удар аналогичен удару Дэнтуй, но выполняется в прыжке (рис.51-53).

Рис.48

Рис.49

Рис.50

Рис.51

Рис.52

Рис.53

Таолу – комплексы формальных упражнений

Одним из наиболее важных разделов практически любого стиля ушу является изучение и практика комплексов формальных упражнений – Таолу. Базой Таолу является прием – Чжао, состоящий из нескольких движений, сформированных в связки. Таких связок, спрессованных в определенных комбинациях, в комплексах может быть великое множество. Сам же набор различных связок представляет собой не просто подбор всевозможных приемов, а основные принципы, лежащие в основе того или иного стиля, составляющие «традицию» школы.

В представленной вниманию читателей книге описаны комплексы Таолу стиля Паоцюань (Шаолиньский Пушечный кулак):

- Да Паоцюань,

- Сяо Паоцюань.

Да Паоцюань

1. Исходная позиция.

Исходное положение – стойка Бинбу. Руки опущены по бокам. Взгляд направлен вперед (рис.54).

2. Начальная позиция.

Левой ногой сделайте небольшой шаг влево. Кисти обеих рук сжимаются в кулаки и подводятся к бокам. Голова поворачивается влево (рис.55).

3. Отвести руки за спину.

Ноги не меняют своего положения. Кисти формируются в «когти» и перемещаются назад за спину. Центры ладоней направлены назад. Взгляд направлен вперед (рис.56).

4. Принять позицию Сюйбу.

Левой ногой сделайте шаг влево. Корпус поворачивается на 90° влево. Согните ноги в коленях и примите стойку Сюйбу. Около 40% веса тела приходится на впередистоящую левую ногу, примерно 60% - на сзадистоящую правую ногу. Левый «коготь» выводится вперед влево и располагается на уровне груди. Правый «коготь» находится возле левого локтевого сгиба (рис.57).

5. Прямой удар обоими кулаками вперед.

Поставьте правую ногу к левой ноге и распрямите колени. Кисти сжимаются в кулаки и отводятся к бокам. После этого резко вытяните руки вперед и нанесите прямой удар обеими кулаками вперед на уровне лица (рис.58).

6. Принять стойку на одной ноге и нанести прямой удар ребром ладони.

Правой ногой сделайте шаг вперед. Разожмите оба кулака. Правую кисть отведите к одноименному боку, центр ладони направлен вверх. Ладонью левой руки выполните блок изнутри наружу на уровне груди (рис.59).

Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу. Одновременно с этим отведите левую кисть по дуге вниз влево, обводя левое колене, и далее к одноименному боку. Ребром правой ладони нанесите прямой удар вперед на уровне лица. Рука полностью не распрямляется в локте (рис.60).

7. Рубящий удар ребром ладони от себя на нижнем уровне.

Опустите вниз левую ногу, затем сделайте шаг вперед правой ногой и примите правостороннюю стойку Гунбу. Правая кисть перемещается по дуге назад, вниз и вперед, нанося рубящий удар ребром ладони от себя вперед на нижнем уровне (рис.61).

8. Разворот и восходящий удар кулаком.

Повернитесь на 180° влево и подшагните правой ногой к левой ноге и разогните колени. Кулаком правой ноги нанесите восходящий удар правым кулаком вперед вверх. Одновременно с этим левым предплечьем выполните блок вверх влево, затем опустите его вниз, сжимая кисть в кулак. Левое предплечье располагается в горизонтальной плоскости, кулак находится возле правого локтевого сгиба (рис.62).

9. Рубящий удар ребром кулака от себя на нижнем уровне.

Правой ногой сделайте шаг назад и примите обратную стойку Гунбу. Ребром правого кулака нанесите удар от себя на нижнем уровне. Левый кулак находится возле живота, центр ладони направлен к себе (рис.63).

Левой ногой сделайте шаг назад и примите обратную стойку Гунбу. Развернитесь на 360° влево и нанесите рубящий удар ребром левого кулака от себя на нижнем уровне. Правый кулак находится возле живота (рис.64).

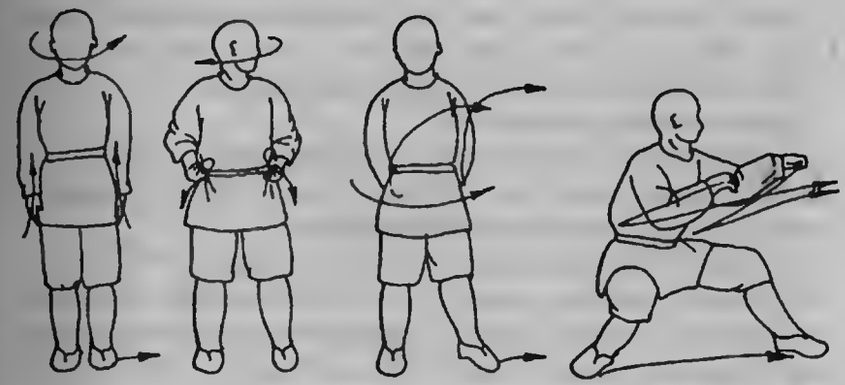


Рис.54 Рис.55 Рис.56 Рис.57

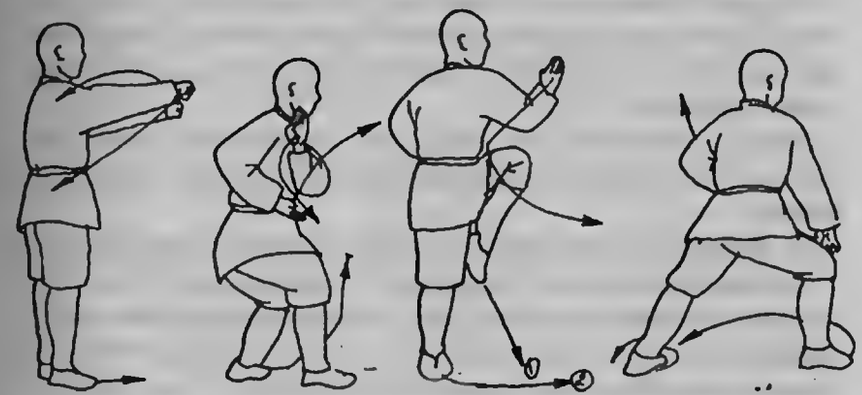


Рис.58 Рис.59 Рис.60 Рис.61

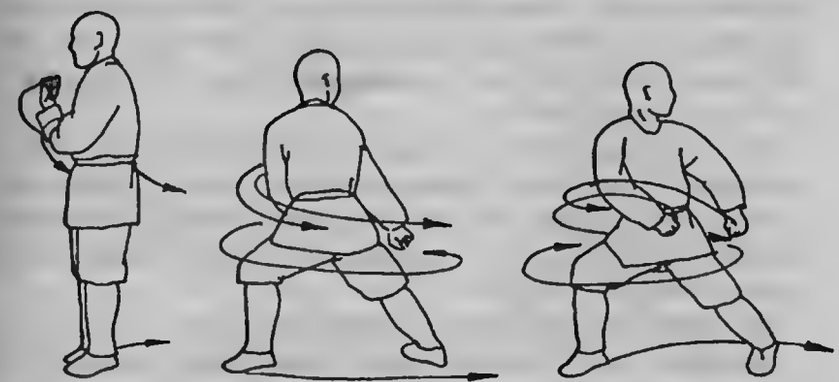


Рис.62 Рис.63 Рис.54

Правой ногой сделайте шаг назад и примите обратную стойку Гунбу. Ребром правого кулака нанесите удар от себя на нижнем уровне. Левый кулак находится возле живота (рис.65).

10. Тигр выходит из пещеры.

Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу. Правая рука движется вверх и выполняет блок над головой. Левым кулаком нанесите восходящий удар вперед вверх (рис.66).

11. Прямой удар правой ногой и хлопок правой ладонью.

Опустите левую ногу вперед вниз на землю. Правой ногой нанесите прямой удар вперед вверх. Одновременно с этим вытяните вперед правую руку и выполните хлопок ладонью по подъему правой ноги (рис.67).

12. Прямой удар обеими кулаками вперед.

Опустите правую ногу вперед вниз на землю, левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Разожмите оба кулака и выполните кистями блок в стороны на уровне головы (рис.68).

Приставьте правую ногу к левой ноге. Сожмите обе руки в кулаки, отведите их к бокам, а затем нанесите ими прямой удар вперед (рис.69).

13. Двойной блок руками с отходом назад (Тройная форма).

Разожмите оба кулака. Правой ногой сделайте шаг назад и примите левостороннюю стойку Гунбу. Обе кисти поднимаются вверх и выполняют блок с обеих сторон от головы. Локти опущены вниз и защищают ребра. После этого кисти отводится к одноименным бедрам. Ладони направлены к туловищу (рис.70).

Левой ногой сделайте шаг назад. Поднимите обе кисти вверх и выполните блок с обеих сторон от головы. Локти опущены вниз. Правой ногой сделайте шаг назад и примите левостороннюю стойку Гунбу. Отведите кисти к одноименным бедрам. Ладони направлены к туловищу (рис.71).

Левой ногой сделайте шаг назад. Поднимите обе кисти вверх и выполните блок с обеих сторон от головы. Локти опущены вниз. Правой ногой сделайте шаг назад и примите левостороннюю стойку Гунбу. Отведите кисти к одноименным бедрам. Ладони направлены к туловищу (рис.72).

14. Стойка на одной ноге с двойной защитой.

Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу. Одновременно с этим выполните блок правой рукой вверх над головой, а левой

Рис.65

Рис.66

Рис.67

Рис.68

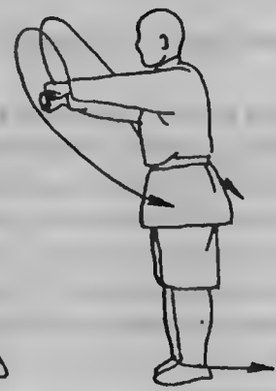


Рис.69

Рис.70

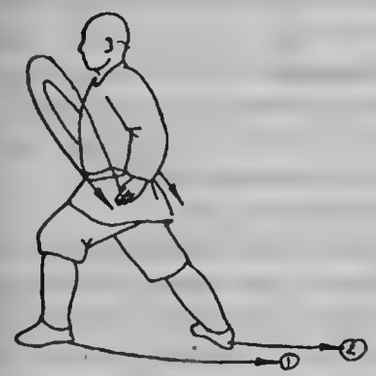


Рис.71

Рис.72

рукой по дуге вниз с внешней стороны от одноименного бедра (рис.73).

15. Серия из трех прямых ударов кулаками.

Опустите левую ногу вперед вниз и примите левостороннюю стойку Гунбу. С левого кулака нанесите серию из трех прямых ударов в голову (рис.74-76).

16. Скрестная позиция и сметающая ладонь.

Корпус поворачивается на 90° вправо. Левой ногой зашагните назад за правую ногу и примите скрестную позицию. Разожмите оба кулака, и разверните кисти ладонями вверх. Правой рукой выполните сметающее движение в горизонтальной плоскости слева направо. Правая кисть находится на уровне плеч. Левая рука находится с внутренней стороны от правого локтя. Взгляд направлен вправо (рис.77).

17. Нисходящий удар кулаком по ладони с подшагиванием ногой.

Правую кисть сожмите в кулак. Левая кисть опускается вдоль правого бока к правому бедру, ладонь направлена вниз.

Повернитесь на 180° влево. Левая кисть разворачивается ладонью вверх и двигается к внутренней стороне левого колена. Поднимите вверх правую ногу, затем опустите ее на землю рядом с левой ногой с небольшим притопыванием. Согните обе ноги в коленях. Двигая правый кулак вниз, нанесите им нисходящий удар по левой ладони. Взгляд направлен вперед (рис.78).

18. Обезьяна хватает персик.

Приподнимите правую ногу вверх, заведите ее назад за левую ногу и опустите на землю. Одновременно с этим развернитесь на 180° вправо. Подтяните левую ногу к правой ноге и опустите ее на носок. Вы оказались в Т-обазной стойке Динбу. Разожмите правый кулак и поведите кисть вверх вправо, остановив ее перед лбом, ладонь направлена вниз. Левая кисть принимает форму «крюк» и отводится к правой стороне груди, пальцы направлены вниз, тыльная часть кисти – вверх. Взгляд направлен влево (рис.79).

19. Прямой удар кулаком из стойки Гунбу.

Левой ногой сделайте шаг вперед влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим выполните блок левой рукой изнутри наружу, сожмите кисть в кулак и отведите его к одноименному боку. Опустите правую кисть к одноименному боку и сожмите ее в кулак, после чего нанесите им прямой удар вперед на уровне лица (рис.80).

Рис.73

Рис.74

Рис.75

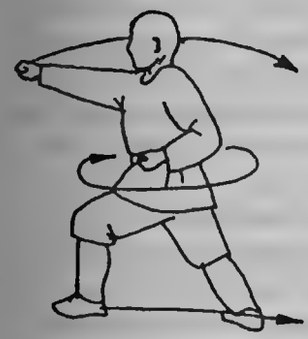


Рис.76

Рис.77

Рис.78

Рис.79

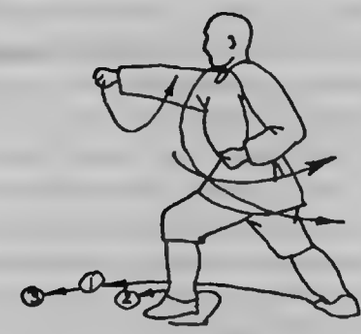


Рис.80

20. Опустить голову на подушку.

Правой ногой сделайте один шаг вперед. Повернитесь на 90° влево. Правый кулак отведите к левой стороне груди, центр кулака направлен вправо. Левой ногой зашагните за правую ногу, затем сделайте шаг правой ногой вправо и примите обратную стойку Гунбу. Одновременно с этим выполните блок правой рукой изнутри наружу на уровне груди, ее кулак располагается над одноименным плечом, центр направлен назад. Левой рукой выполните нижний блок изнутри наружу. Кулак располагается возле левого бедра, центр направлен вверх. Взгляд направлен влево (рис.81).

21. Развернуться и нанести прямой удар кулаком.

Правой ногой сделайте шаг влево. Повернитесь на 180° влево. Правый кулак отведите к одноименному боку, центр кулака направлен вверх. Разожмите левый кулак и отведите его к правому плечу, ладонь направлена вправо. Развернитесь на 270° влево и сделайте шаг левой ногой по ходу разворота. Примите левостороннюю стойку Гунбу. Левой кистью выполните блок изнутри наружу, сожмите ее в кулак и отведите к одноименному боку. Правым кулаком нанесите прямой удар в перед на уровне лица (рис.82).

22. Рубящий удар ребром ладони из стойки Пубу.

Оттолкнитесь обеими ногами от земли и подпрыгните вверх. В воздухе развернитесь на 270° вправо, после чего опуститесь на землю, при этом первой опускается правая нога, за ней левая нога. Согните правую ногу в колене и примите левостороннюю стойку Пубу. Одновременно с этим разожмите правый кулак и выполните блок ладонью вправо, затем отведите кисть к одноименному боку. Правая ладонь направлена вверх. Ребром ладони нанесите рубящий удар-блок справа налево и вниз, от правого плеча к левой стопе. Взгляд направлен на левую кисть (рис.83).

23. Верхний блок и прямой удар кулаком.

Согните в колене левую ногу, перенесите на нее примерно 70% веса тела и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим выполните блок левой рукой вверх, останавливая ее примерно в 8 см. над головой. Левая ладонь направлена вверх. Правым кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне лица (рис.84).

24. Прямой тычковый удар пальцами.

Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Гунбу. Правый кулак перемещается к левой стороне груди, центр кулака направлен вправо. Левая ладонь располагается над внешней стороной правого плеча. Разожмите правый кулак и нанесите прямой протыкающий удар пальцами вперед на уровне горла. После удара кисть немного отводится назад. Левая кисть располагается с внутренней стороны от правого локтевого сгиба (рис.85).

25. Нисходящий удар тыльной стороной кулака.

Корпус поворачивается влево. Правой ногой подшагните к левой ноге с небольшим притопыванием и согните обе конечности в коленях. Правую кисть сожмите в кулак, приподнимете его чуть вверх, а затем нанесите тыльной стороной удар сверху вниз по внешней стороне от правого колена. Центр правого кулака направлен вверх. Левая кисть располагается над правым локтевым сгибом, ладонь направлена назад (рис.86).

26. Хлопок правой ладонью в стойке Мабу.

Левой ногой сделайте шаг влево и примите стойку Мабу. Правой ладонью хлопните по левой ладони над левым коленом. Взгляд направлен влево (рис.87).

27. Хлопок левой ладонью в стойке Мабу.

Не меняя позиции выполните хлопок левой ладонью по правой ладони. Хлопок производится над правым коленом. Взгляд направлен вправо (рис.88).

28. Стойка на одной ноге и двойной блок ладонями.

Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу и поверните корпус влево. Одновременно с этим выполните блок правой рукой вверх над головой, ладонь направлена вверх. Левой рукой выполните блок на нижнем уровне с внешней стороны от правого бедра, ладонь направлена вниз (рис.89).

29. Скрестить руки одновременно с постановкой ноги на землю.

Опустите правую ногу на землю и согните конечности в коленях. Оба предплечья скрещиваются перед животом, левое предплечье располагается над правым. Взгляд направлен вперед (рис.90).

30. Стойка на одной ноге и двойной блок кулаками.

Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу и поверните корпус влево. Одновременно с этим выполните блок правым кулаком вверх над головой, центр кулака направлен вниз. Левым кулаком выполните блок на нижнем уровне с внешней стороны от правого бедра. Центр кулака направлен назад (рис.91).

31. Заключительная позиция.

Опустите правую ногу на землю и выпрямите конечности в коленях. Отведите оба кулака к одноименным бокам. Голова повернута влево. Взгляд направлен влево (рис.92).

32. Исходная позиция.

Поверните голову вправо. Разожмите оба кулака и опустите руки по швам. Взгляд направлен вперед прямо (рис.93).

Комплекс окончен.

Рис.81

Рис.82

Рис.83

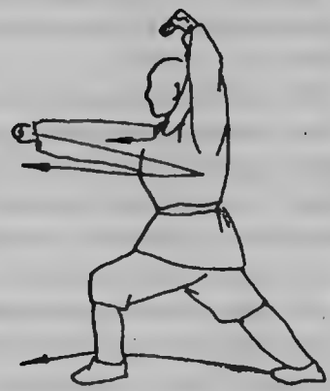


Рис.84

Рис.85

Рис.86

Рис.87

Рис.88

Рис.89

Рис.90

Рис.91

Рис.92

Рис.93

Сяо Паоцюань

1. Исходная позиция.

Исходное положение – стойка Бинбу. Руки опущены по бокам. Взгляд направлен вперед (рис.94).

2. Начальная позиция.

Левой ногой сделайте небольшой шаг влево. Кисти обеих рук сжимаются в кулаки и подводятся к бокам. Голова поворачивается влево (рис.95)

3. Стойка на одной ноге.

Поверните корпус на 90° влево. Поднимите согнутую в колене левую ногу. Левый кулак вначале принимает форму «когти» и перемещается к передней части левого колена, затем рука вновь сжимается в кулак и поднимается вверх. Левый локоть направлен к левому колену (рис.96).

4. Нисходящий рубящий удар ребром кулака из позиции Гунбу.

Опустите вперед вниз левую ногу. Левый кулак отведите к одноименному боку. Подведите правую ногу к внутренней стороне левой ноги, затем согните ее в колене и поднимите вверх. Одновременно с этим нанесите восходящий удар правым кулаком вперед вверх. Опустите правую ногу вперед вниз и примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим нанесите нисходящий рубящий удар ребром правого кулака. Взгляд направлен вперед (рис.97).

5. Поворот и восходящий удар кулаком.

Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Правым кулаком нанесите восходящий удар вперед вверх. Левый кулак располагается над правым локтевым сгибом, центр кулака направлен вверх (рис.98).

6. Рубящий удар ребром правого кулака из позиции Мабу.

Развернитесь на 270° вправо и сделайте шаг правой ногой. Примите стойку Мабу. Левый кулак отводится к одноименному боку. Правый кулак приподнимается и наносит нисходящий удар ребром кулака вниз к внешней стороне правого колена (рис.99).

7. Рубящий удар ребром левого кулака из позиции Мабу.

Развернитесь на 180° влево, сделайте шаг левой ногой и примите стойку Мабу. Отведите правый кулак к одноименному боку. Приподнимите левый кулак и нанесите нисходящий удар ребром кулака вниз к внешней стороне от левого колена (рис.100).

8. Восходящее движение обоими кулаками.

Корпус поворачивается на 90° влево. Разогните ноги в коленях. Правая пятка поднимается вверх, стопа стоит на земле лишь на носке. Переместите оба кулака вверх, их центры направлены друг на друга. Взгляд направлен вперед (рис.101).

Рис.94

Рис.95

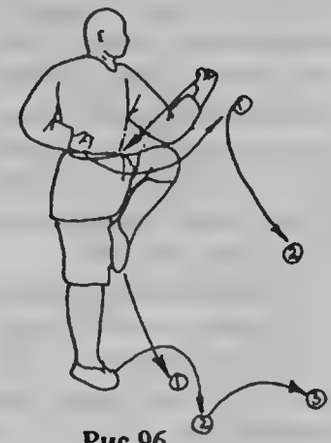


Рис.96

Рис.97

Рис.98

Рис.99

Рис.100

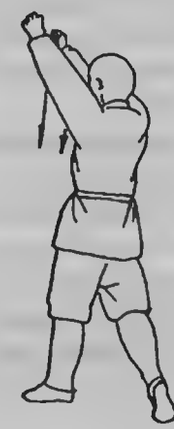


Рис.101

9. Нисходящий удар локтем в стойке Мабу.

Поверните корпус на 90° вправо. Опустите правую пятку на землю. Согните обе ноги в коленях и примите стойку Мабу. Переместите обе руки вниз и нанесите локтями нисходящий удар. Локти останавливаются на уровне солнечного сплетения. Левый кулак располагается на уровне лица, правый кулак находится с внутренней стороны от левого предплечья (рис.102).

10. Нисходящий рубящий удар ребром левого кулака.

Повернитесь на 90° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Отведите правый кулак к одноименному боку. Одновременно с этим нанесите нисходящий рубящий удар ребром левого кулака вниз. Кулак останавливается около внутренней стороны от правого колена (рис.103).

11. Нисходяший рубящий удар ребром правого кулака.

Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим отведите левый кулак к одноименному боку, а ребром правого кулака нанесите нисходящий удар вниз. Бьющий кулак останавливается около внутренней стороны от левого колена (рис.104).

12. Нисходящий рубящий удар ребром левого кулака.

Повернитесь на 180° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим отведите правый кулак к одноименному боку, а ребром левого кулака нанесите нисходящий удар вниз. Бьющий кулак останавливается около внутренней стороны от правого колена (рис.105).

13. Блок над головой в стойке Динбу.

Поверните корпус на 90° влево. Левой ногой подшагите к внутренней стороне правой ноги и опустите ее на носок. Согните ноги в коленях и примите стойку Динбу. Поднимите левый кулак над головой, его центр направлен вниз. Правый кулак находится перед животом, его центр направлен вверх. Взгляд направлен влево (рис.106).

14. Обвести руками вокруг головы.

Разожмите оба кулака. Повернитесь на 180° вправо. Левая кисть двигается вправо назад влево, вокруг головы и проходя мимо левого уха сжимается в кулак. После этого рука отводится к левой стороне живота, центр кулака направлен вверх. Правая кисть перемещается вверх вправо, затем назад вокруг головы и вниз. Рука подводится к левой стороне живота, под левую руку. Центр правого кулака направлен вверх (рис.107).

Рис.102

Рис.103

Рис.104

Рис.105

Рис.106

Рис.107

Правой ногой сделайте небольшой шаг вправо. Верхняя часть тела поворачивается вправо. Левая нога подшагивает к внутренней стороне правой ноги и опускается на носок. Одновременно с этим разверните правый кулак центром вниз и нанесите удар ребром кулака от себя в горизонтальной плоскости. Удар наносится на уровне нижней части груди. Левый кулак также разворачивается центром вниз и подводится к внутренней стороне левого локтевого сгиба (рис.108).

15. Удар двумя кулаками в стороны из стойки Мабу.

Повернитесь на 90° влево, сделайте один шаг левой ногой влево и примите стойку Мабу. Одновременно с этим нанесите прямые удары обоими кулаками в стороны. Взгляд направлен на левый кулак (рис.109).

16. Блок над головой в стойке Динбу.

Подведите левую ногу к внутренней стороне правой ноги и опустите ее на носок. Согните ноги в коленях и примите стойку Динбу. Правым предплечьем выполните блок над головой, кулак развернут центром вниз. Левый кулак располагается перед животом, его центр направлен вверх. Взгляд направлен влево (рис.110).

17. Прямой удар ногой и рубящий удар ребром кулака.

Опустите левую пятку на землю. Повернитесь на 90° влево. Правой ногой сделайте шаг вперед и нанесите прямой удар левой пяткой вперед вверх. Правый кулак отведите к одноименному боку. Поднимите вверх левый кулак, а затем нанесите нисходящий рубящий удар ребром кулака вниз с внешней стороны от левой ноги (рис.111).

18. Поворот корпуса и разведение кулаков в стороны.

Опустите левую ногу вперед вниз и примите левостороннюю стойку Гунбу. Подведите обе руки к груди, центры кулаков направлены назад. Поверните корпус влево и разведите обе руки в стороны. Центры кулаков направлены вниз, руки полностью не распрямляются в локтях. Взгляд направлен влево (рис.112).

19. Блок предплечьем снаружи внутрь из стойки Сюйбу.

Поверните корпус на 90° вправо. Оттяните левую ногу чуть назад и примите стойку Сюйбу. Одновременно с этим выполните блок левым предплечьем снаружи внутрь, центр кулака направлен назад. Правый кулак разворачивается центром вверх и подводится к внутренней стороне левого предплечья (рис.113).

20. Поворот корпуса и разведение кулаков в стороны.

Левой ногой сделайте пол шага вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Подведите обе руки к груди, центры кулаков направлены назад. Поверните корпус влево и разведите обе руки в стороны. Центры кулаков направлены вниз, руки полностью не распрямляются в локтях. Взгляд направлен влево (рис. 114).

21. Прямой удар ногой и рубящий удар ребром кулака.

Поверните корпус на 90° вправо. Отведите левый кулак к одноименному боку. Пяткой правой ноги нанесите прямой удар вперед вверх. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром левого кулака вниз с внешней стороны от правой ноги (рис. 115).

22. Поворот корпуса и разведение кулаков в стороны.

Опустите правую ногу вперед вниз и примите правостороннюю стойку Гунбу. Подведите обе руки к груди, центры кулаков направлены назад. Поверните корпус вправо и разведите обе руки в стороны. Центры кулаков направлены вниз, руки полностью не распрямляются в локтях. Взгляд направлен вправо (рис.116).

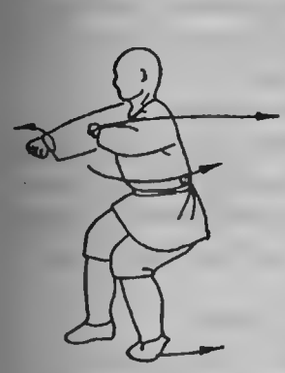


Рис.108

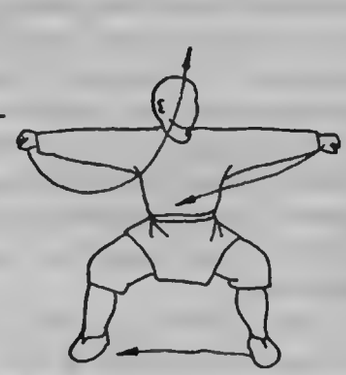


Рис.109

Рис.110

Рис.111

Рис.112

Рис.113

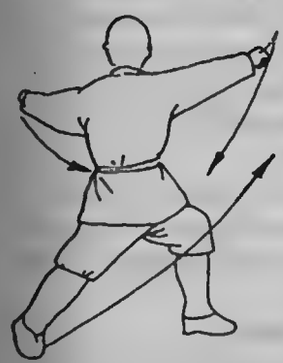


Рис.114

Рис.115

Рис.116

23. Прямой удар левой ногой и хлопок ладонью.

Поверните корпус на 90° влево. Отведите оба кулака к одноименным бокам. После этого нанесите прямой удар носком левой ноги вперед. Одновременно с этим вытяните вперед правую руку выполните хлопок ладонью по подъему левой ноги (рис.117).

24. Прямой удар правой ногой и хлопок ладонью.

Опустите левую ногу вперед вниз на землю. Правую кисть сожмите в кулак и отведите к одноименному боку. После этого нанесите прямой удар носком правой ноги вперед. Одновременно с этим вытяните вперед левую руку и выполните хлопок ладонью по подъему бьющей ноги (рис.118).

25. Прямой удар левой ногой и хлопок ладонью.

Опустите правую ногу вперед вниз на землю. Левую кисть сожмите в кулак и отведите к одноименному боку. После этого нанесите прямой удар носком левой ноги вперед. Одновременно с этим вытяните вперед правую руку и выполните хлопок ладонью по подъему бьющей ноги (рис.119).

26. Повернитесь и нанесите восходящий удар кулаком.

Опустите левую ногу назад вниз. Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Правым кулаком нанесите восходящий удар вперед вверх. Левый кулак располагается над правым локтевым сгибом, центр кулака направлен вверх (рис.120).

27. Рубящий удар ребром правого кулака из позиции Мабу.

Развернитесь на 270° вправо и сделайте шаг правой ногой. Примите стойку Мабу. Левый кулак отводится к одноименному боку. Правый кулак приподнимается и наносит нисходящий удар ребром кулака вниз к внешней стороне правого колена (рис.121).

28. Рубящий удар ребром левого кулака из позиции Мабу.

Развернитесь на 180° влево, сделайте шаг левой ногой и примите стойку Мабу. Отведите правый кулак к одноименному боку. Приподнимите левый кулак и нанесите нисходящий удар ребром кулака вниз к внешней стороне от левого колена (рис.122).

29. Восходящее движение обоими кулаками.

Корпус поворачивается на 90° влево. Разогните ноги в коленях. Правая пятка поднимается вверх, стопа стоит на земле лишь на носке. Переместите оба кулака вверх, их центры направлены друг на друга. Взгляд направлен вперед (рис.123).

30. Нисходящий удар локтем в стойке Мабу.

Поверните корпус на 90° вправо. Опустите правую пятку на землю. Согните обе ноги в коленях и примите стойку Мабу. Переместите обе руки вниз и нанесите локтями нисходящий удар. Локти останавливаются на уровне солнечного сплетения. Левый кулак располагается на уровне лица, правый кулак находится с внутренней стороны от левого предплечья (рис.124).

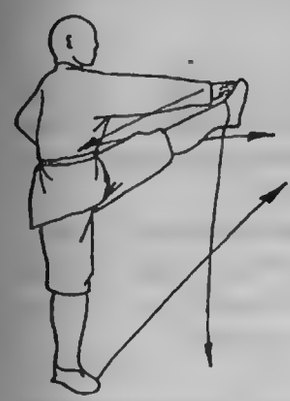


Рис.117

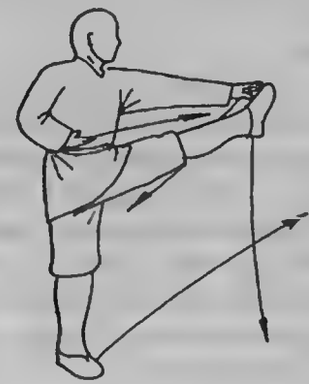


Рис.118

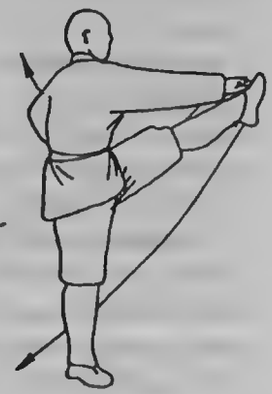


Рис.119

Рис.120

Рис.121

Рис.122

Рис.123

Рис.124

31. Удар тыльными частями обеих кистей.

Повернитесь на 90° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Разожмите оба кулака и нанесите удар тыльными частями кистей вперед на уровне груди. Пальцы обеих рук направлены вниз, ладони – назад (рис.125).

32. Удар коленом.

Правым коленом нанесите прямой удар вперед вверх. Одновременно с этим сформируйте кисти в «когти» и выполните имитацию захвата впереди. Сожмите кулаки и отведите их вниз (рис.126).

33. Удар тыльными частями обеих кистей.

Опустите правую ногу вперед вниз на землю и примите правостороннюю стойку Гунбу. Разожмите оба кулака и нанесите удар тыльными частями обеих кистей вперед на уровне груди. Пальцы обеих рук направлены вниз, ладони – назад (рис.127).

34. Боковой удар левой ногой.

Обе руки скрещиваются перед грудью, левая рука расположена под правой рукой. Левой ногой нанесите боковой удар ногой в сторону. Одновременно с этим отведите правую кисть к одноименному боку и разверните ее ладонью вверх. Левую руку вытяните вдоль бьющей ноги, ее ладонь направлена вниз (рис.128).

35. Удар правым локтем.

Опустите левую ногу вперед вниз на землю и примите левостороннюю стойку Гунбу. Корпус поворачивается на 90° влево. Сожмите правую кисть в кулак и нанесите удар локтем на уровне груди. Левую кисть расположите на правом предплечье (рис.129).

36. Давящее движение ладонями вниз из стойки на одной ноге.

Повернитесь на 180° вправо и поднимите согнутую в колене правую ногу. Выполните давление обеими ладонями вниз вдоль боков (рис.130).

37. Восходящий удар кулаками из стойки на одном колене.

Опустите правую ногу вперед вниз на землю, согните ее в колене и опустите левое колено на землю. Обе кисти сожмите в кулаки и нанесите ими восходящий удар вперед вверх (рис.131).

38. Удар кулаками по ушам.

Пдшагните левой ногой к правой ноге и выпрямите колени. Оба кулака отведите к бокам для замаха, а затем нанесите удар ребрами кулаков по ушам воображаемого противника (рис.132).

39. Прямой удар ногой и рубящий удар ребром кулака.

Левой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Левый кулак отведите к одноименному боку. Пяткой правой ноги нанесите прямой

удар вперед вверх. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром правого кулака вниз с внешней стороны от бьющей ноги (рис.133).

Рис.125

Рис.126

Рис.127

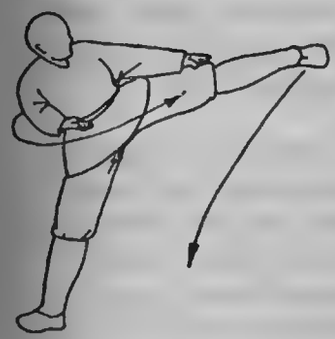


Рис.128

Рис.129

Рис.130

Рис.131

Рис.132

Рис.133

40. Поворот корпуса и разведение кулаков в стороны.

Опустите правую ногу вперед вниз и примите правостороннюю стойку Гунбу. Подведите обе руки к груди, центры кулаков направлены назад. Поверните корпус вправо и разведите обе руки в стороны. Центры кулаков направлены вниз, руки полностью не распрямляются в локтях. Взгляд направлен вправо (рис.134).

41. Удар вниз из стойки Динбу.

Поверните корпус на 90° влево. Правую ногу переместите назад к внутренней стороне левой ноги и опустите ее на носок, приняв, таким образом, стойку Динбу. Разожмите левый кулак и выполните блок вверх вперед, после этого отведите ее к правой подмышке. Правый кулак двигается вниз к внешней стороне правой лодыжки (рис.135).

42. Удар «Лапой тигра» из стойки Гунбу.

Опустите правую пятку вниз на землю, выполните шаг левой ногой вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Левое предплечье располагается в горизонтальной плоскости и давит правой ладонью вниз. Одновременно с этим правая рука формируется в «Лапу тигра» и наносит прямой удар вперед (рис.136).

43. Обвести руками вокруг головы.

Подтяните левую ногу назад.Разожмите оба кулака. Повернитесь на 90° вправо. Левая кисть двигается вправо назад влево и проходя мимо левого уха сжимается в кулак. После этого рука отводится к левой стороне живота, центр кулака направлен вверх. Левая кисть перемещается вверх вправо, затем назад вокруг головы и вниз. Рука подводится к левой стороне живота, под левую руку. Центр правого кулака направлен вверх (рис.137).

Правой ногой сделайте небольшой шаг вправо. Верхняя часть тела поворачивается вправо. Левая нога подшагивает к внутренней стороне правой ноги и опускается на носок. Одновременно с этим разверните правый кулак центром вниз и нанесите удар ребром кулака от себя в горизонтальной плоскости. Удар наносится на уровне нижней части груди. Левый кулак также разворачивается центром вниз и подводится к внутренней стороне левого локтевого сгиба (рис.138).

44. Удар двумя кулаками в стороны из стойки Мабу.

Повернитесь на 90° влево, сделайте один шаг левой ногой влево и примите стойку Мабу. Одновременно с этим нанесите прямые удары обоими кулаками в стороны. Взгляд направлен на левый кулак (рис.139).

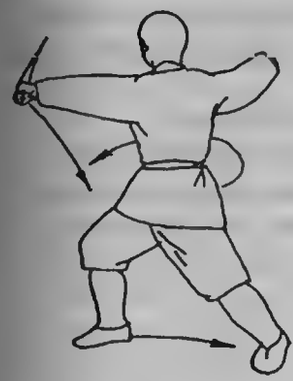


Рис.134

Рис.135

Рис.136

Рис.137

Рис.138

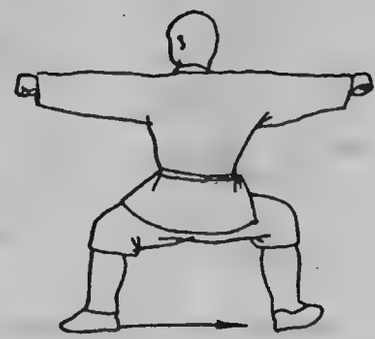


Рис.139

45. Блок над головой в стойке Динбу.

Подведите левую ногу к внутренней стороне правой ноги и опустите ее на носок. Согните ноги в коленях и примите стойку Динбу. Правым предплечьем выполните блок над головой, кулак развернут центром вниз. Левый кулак располагается перед животом, его центр направлен вверх. Взгляд направлен влево (рис.140).

46. Опустить голову на подушку. (Правая форма)

Левой ногой сделайте один шаг влево. Правой ногой сделайте один шаг вперед и примите обратную стойку Гунбу. Повернитесь на 90° влево. Правый кулак отведите к левой стороне груди, центр кулака направлен вправо. Одновременно с этим выполните блок правой рукой изнутри наружу на уровне груди, ее кулак располагается над одноименным плечом, центр направлен назад. Левой ру-

кой выполните нижний блок изнутри наружу. Кулак располагается возле левого бедра, центр направлен вверх. Взгляд направлен влево (рис.141).

47. Опустить голову на подушку. (Левая форма).

Повернитесь на 180° вправо, сделайте шаг левой ногой вперед и примите стойку «обратная Гунбу». Выполните форму «Опустить голову на полушку» зеркально по отношению к предыдущему варианту исполнения (рис.142).

Рис.140

Рис.141

Рис.142

48. Опустить голову на подушку. (Правая форма).

Повернитесь на 180° влево, сделайте шаг левой ногой вперед и примите стойку «обратная Гунбу». Выполните форму «Опустить голову на подушку» зеркально по отношению к предыдущему варианту исполнения (рис.143).

49. Повернитесь и нанесите восходящий удар кулаком.

Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Правым кулаком нанесите восходящий удар вперед вверх. Левый кулак располагается над правым локтевым сгибом, центр кулака направлен вверх (рис.144).

50. Рубящий удар ребром правого кулака из позиции Мабу.

Развернитесь на 270 вправо и сделайте шаг правой ногой. Примите стойку Мабу. Левый кулак отводится к одноименному боку. Правый кулак приподнимается и наносит нисходящий удар ребром кулака вниз к внешней стороне правого колена (рис.145).

51. Рубящий удар ребром левого кулака из позиции Мабу.

Развернитесь на 180° влево, сделайте шаг левой ногой и примите стойку Мабу. Отведите правый кулак к одноименному боку. Приподнимите левый кулак и нанесите нисходящий удар ребром кулака вниз к внешней стороне от левого колена (рис.146).

52. Восходящее движение обоими кулаками.

Корпус поворачивается на 90° влево. Разогните ноги в коленях. Правая пятка поднимается вверх, стопа стоит на земле лишь на носке. Переместите оба кулака вверх, их центры направлены друг на друга. Взгляд направлен вперед (рис.147).

Рис.143

Рис.144

Рис.145

Рис.146

Рис.147

53. Нисходящий удар локтем в стойке Мабу.

Поверните корпус на 90° вправо. Опустите правую пятку на землю. Согните обе ноги в коленях и примите стойку Мабу. Переместите обе руки вниз и нанесите локтями нисходящий удар. Локти

останавливаются на уровне солнечного сплетения. Левый кулак располагается на уровне лица, правый кулак находится с внутренней стороны от левого предплечья. Взгляд направлен вправо (рис.148).

54. Ястреб поворачивает тело.

Повернитесь на 180° вправо. Приподнимите вверх левую ногу, вытяните ее вперед и опустите на землю. Согните правую ногу в колене и примите стойку Пубу. Одновременно с этим разожмите кулаки. Правая кисть вначале выполняет блок вверх вправо, а затем отводится вниз к правой стороне живота. Левая кисть двигается по дуге перед лбом, а затем выполняет нижний блок вдоль вытянутой вперед левой ноги (рис.149).

55. Удар правым локтем.

Согните левую ногу в колене, перенесите на нее примерно 60% веса тела и примите левостороннюю стойку Гунбу. Корпус поворачивается на 90° влево. Сожмите правую кисть в кулак и нанесите круговой удар локтем на уровне груди. Левую кисть расположите на правом предплечье (рис.150).

56. Давящее движение ладонями вниз из стойки на одной ноге.

Повернитесь на 180° вправо и поднимите согнутую в колене правую ногу. Выполните давление обеими ладонями вниз вдоль боков (рис.151).

57. Восходящий удар кулаками из стойки на одном колене.

Опустите правую ногу вперед вниз на землю, согните ее в колене и опустите левое колено на землю. Обе кисти сожмите в кулаки и нанесите ими восходящий удар вперед вверх (рис.152).

58. Удар кулаками по ушам.

Пдшагните левой ногой к правой ноге и выпрямите колени. Оба кулака отведите к бокам для замаха, а затем нанесите удар ребрами кулаков по ушам воображаемого противника (рис.153).

59. Прямой удар ногой и рубящий удар ребром кулака.

Левой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Левый кулак отведите к одноименному боку. Пяткой правой ноги нанесите прямой удар вперед вверх. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром правого кулака вниз с внешней стороны от бьющей ноги (рис.154).

60. Поворот корпуса и разведение кулаков в стороны.

Опустите правую ногу вперед вниз и примите правостороннюю стойку Гунбу. Подведите обе руки к груди, центры кулаков направлены назад. Поверните корпус вправо и разведите обе руки в стороны. Центры кулаков направлены вниз, руки полностью не распрямляются в локтях. Взгляд направлен вправо (рис.155).

Рис.148

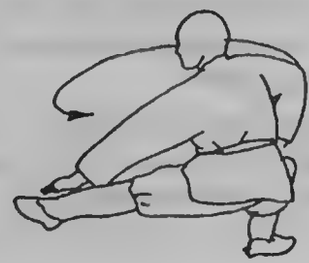


Рис.149

Рис.150

Рис.151

Рис.152

Рис.153

Рис.154

Рис.155

61. Приставить ногу и нанести вертикальный удар.

Корпус поворачивается на 180° влево. Приставьте правую ногу к внутренней стороне левой ноги. Отведите левый кулак к одноименному боку. Правым кулаком нанесите вертикальный нисходящий удар к передней стороне коленей (рис.156).

62. Прямой удар ладонью.

Повернитесь на 90° вправо. Левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Разожмите кулаки. Отведите правую кисть к одноименному боку, ее ладонь направлена вверх. Левой ладонью нанесите прямой удар вперед на уровне лица (рис.157).

63. Скрестная позиция.

Повернитесь на 90° вправо. Сожмите оба кулака и подведите их к груди, центры кулаков направлены назад. Правой ногой зашагните назад за левую ногу и примите скрестную позицию. Разведите обе руки в стороны, большие пальцы должны быть направлены друг на друга. Взгляд направлен вправо (рис.158).

64. Защита плеч и удар ладонью.

Повернитесь на 90° вправо и примите левостороннюю стойку Гунбу. Разожмите оба кулака. Левая кисть перемещается к правому плечу и разворачивается ладонью влево, пальцы направлены вверх. Правая кисть движется по дуге к внешней стороне левого плеча, а затем отводится к одноименному боку. После этого нанесите прямой удар левой ладонью вперед на уровне лица. Взгляд направлен вперед (рис.159).

65. Давящее движение ладонями вниз из стойки на одной ноге.

Повернитесь на 180° вправо и поднимите согнутую в колене правую ногу. Выполните давление обеими ладонями вниз вдоль боков (рис.160).

66. Восходящий удар кулаками из стойки на одном колене.

Опустите правую ногу вперед вниз на землю, согните ее в колене и опустите левое колено на землю. Обе кисти сожмите в кулаки и нанесите ими восходящий удар вперед вверх (рис.161).

67. Удар кулаками по ушам.

Пдшагните левой ногой к правой ноге и выпрямите колени. Оба кулака отведите к бокам для замаха, а затем нанесите удар ребрами кулаков по ушам воображаемого противника (рис.162).

68. Нисходящий рубящий удар ребром правого кулака.

Повернитесь на 180° влево, сделайте шаг левой ногой и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим отведите левый кулак к одноименному боку, а ребром правого кулака нанесите нисходящий удар вниз. Бьющий кулак останавливается около внутренней стороны от левого колена (рис.163).

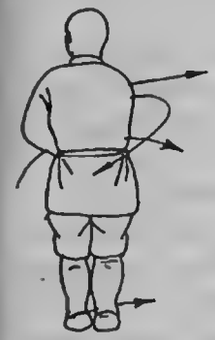


Рис.156

Рис.157

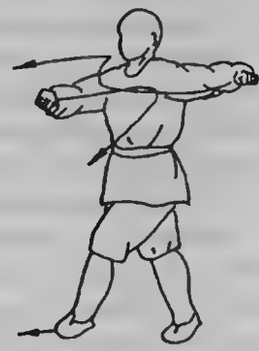


Рис.158

Рис.159

Рис.160

Рис.161

Рис.162

Рис.163

69. Нисходящий рубящий удар ребром левого кулака.

Повернитесь на 180° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим отведите правый кулак к одноименному боку, а ребром левого кулака нанесите нисходящий удар вниз. Бьющий кулак останавливается около внутренней стороны от правого колена (рис.164).

70. Рубящий удар кулаком в стойке Пубу.

Повернитесь на 90° влево. Полностью согните правую ногу в колене и примите стойку Пубу. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром левого кулака справа налево и вниз вдоль вытянутой вперед левой ноги (рис.165).

71. Восходящий удар кулаком в стойке на одной ноге.

Поднимитесь и перенесите вес тела на левую ногу. Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Одновременно с этим нанесите восходящий удар правым кулаком вверх, правый локоть должен быть расположен на одной вертикальной линии с одноименным коленом. Отведите левый кулак назад, его центр направлен назад (рис.166).

72. Рубящий удар ребром правой ладони в стойке Динбу.

Опустите правую ногу вниз к внутренней стороне левой ноги на носок, согните колени и примите стойку Динбу. Разожмите оба кулака. Подведите левую кисть к правому плечу, ее ладонь направлена вправо. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром правой ладони вниз вдоль внешней стороны правой ноги (рис.167).

73. Поднять колено и нанести удар «когтями».

Разогните колени. Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Кисти сформируйте в «когти». Правой кистью нанесите удар вперед на уровне горла. Левую кисть отведите назад (рис.168).

74. Обвести руками вокруг головы.

Разожмите оба «когтя». Повернитесь на 180° вправо и опустите вниз вправо правую ногу. Левая кисть двигается вправо назад влево, вокруг головы и проходя мимо левого уха сжимается в кулак. После этого рука отводится к левой стороне живота, центр кулака направлен вверх. Правая кисть перемещается вверх вправо, затем назад вокруг головы и вниз. Рука подводится к левой стороне живота, под левую руку. Центр правого кулака направлен вверх (рис.169).

75. Горизонтальный удар ребром кулака от себя.

Правой ногой сделайте небольшой шаг вправо. Верхняя часть тела поворачивается вправо. Левая нога подшагивает к внутренней

стороне правой ноги и опускается на носок. Одновременно с этим разверните правый кулак центром вниз и нанесите удар ребром кулака от себя в горизонтальной плоскости. Удар наносится на уровне нижней части груди. Левый кулак также разворачивается центром вниз и подводится к внутренней стороне левого локтевого сгиба (рис.170).

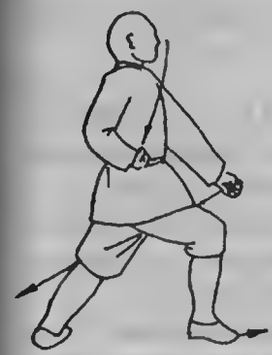


Рис.164

Рис.165

Рис.166

Рис.167

Рис.168

Рис.169

Рис.170

76. Удар двумя кулаками в стороны из стойки Мабу.

Повернитесь на 90° влево, сделайте один шаг левой ногой влево и примите

стойку Мабу. Одновременно с этим нанесите прямые удары обоими кулаками в стороны. Взгляд направлен на левый кулак (рис.171).

77. Блок над головой в стойке Динбу.

Подведите левую ногу к внутренней стороне правой ноги и опустите ее на носок. Согните ноги в коленях и примите стойку Динбу. Правым предплечьем выполните блок над головой, кулак развернут центром вниз. Левый кулак располагается перед животом, его центр направлен вверх. Взгляд направлен влево (рис.172).

78. Серия из трех восходящих ударов.

Повернитесь на 90° влево. Отведите правый кулак к одноименному боку. Левой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Подведите правую ногу к внутренней стороне левой ноги, опустите ее на носок и примите стойку Динбу. Правым кулаком нанесите восходящий удар вперед вверх. Левое предплечье размещается горизонтально перед животом и под правым локтем (рис.173).

Не меняя позиции отведите правый кулак к одноименному боку. После этого нанесите им восходящий удар вперед вверх. Левое предплечье размещается горизонтально перед грудью и над правым локтевым сгибом (рис.174).

Не меняя позиции отведите правый кулак к одноименному боку. После этого нанесите им восходящий удар вперед вверх. Левое предплечье размещается горизонтально перед животом и под правым локтем (рис.175).

79. Прямой толчок ладонью с шагом разноименной ногой.

Опустите правую пятку вниз на землю. Левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Левую кисть сформируйте в «крюк» и отведите назад. Одновременно с этим нанесите прямой толчковый удар правой ладонью вперед на уровне лица (рис.176).

80. Рубящий удар ребром ладони в стойке Динбу.

Повернитесь на 90° вправо. Подведите левую ногу к внутренней стороне правой ноги, опустите ее на носок и примите стойку Динбу. Левую кисть подведите к правому плечу, ее ладонь направлена вправо. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром правой ладони сверху вниз вдоль внешней стороны от правой ноги. Взгляд направлен вправо (рис.177).

81. Обратный удар тыльной стороной правого кулака по левой ладони.

Опустите левую пятку на землю. Повернитесь на 90° влево, сделайте шаг левой ногой влево и примите левостороннюю стойку

Гунбу. Левой кистью выполните блок вверх влево, ладонь направлена вверх. Правую руку сожмите в кулак, поднимите его вверх и нанесите нисходящий обратный удар тыльной стороной правого кулака по левой ладони. Взгляд направлен вперед (рис.178).

Рис.171

Рис.172

Рис.173

Рис.174

Рис.175

Рис.176

Рис.177

Рис.178

82. Обратный удар тыльной стороной левого кулака по правой ладони.

Повернитесь на 180° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Разожмите правый кулак и выполните блок вправо вверх на уровне плеч, ладонь направлена вверх. Сожмите левую руку в кулак , приподнимите ее вверх и нанесите нисходящий обратный удар тыльной стороной левого кулака по правой ладони. Взгляд направлен вперед (рис.179).

83. Обратный удар тыльной стороной правого кулака по левой ладони.

Повернитесь на 90° влево, сделайте шаг левой ногой вперед влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Разожмите левый кулак и выполните блок кистью вверх влево на уровне плеч, ладонь направлена вверх. Правую руку сожмите в кулак, приподнимите ее вверх и нанесите нисходящий обратный удар тыльной стороной правого кулака по левой ладони (рис.180).

84. Прямой удар ногой и рубящий удар ребром кулака.

Левый кулак отведите к одноименному боку. Пяткой правой ноги нанесите прямой удар вперед вверх. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром правого кулака вниз с внешней стороны от бьющей ноги (рис.181).

85. Поворот корпуса и разведение кулаков в стороны.

Опустите правую ногу вперед вниз и примите правостороннюю стойку Гунбу. Подведите обе руки к груди, центры кулаков направлены назад. Поверните корпус вправо и разведите обе руки в стороны. Центры кулаков направлены вниз, руки полностью не распрямляются в локтях. Взгляд направлен вправо (рис.182).

86. Прямой удар ногой и рубящий удар ребром кулака.

Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед влево. Повернитесь на 90° влево.

Правый кулак отведите к одноименному боку. Пяткой Левой ноги нанесите прямой удар вперед вверх. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром левого кулака вниз с внешней стороны от бьющей ноги (рис.183).

87. Поворот корпуса и разведение кулаков в стороны.

Опустите левую ногу вперед вниз и примите левостороннюю стойку Гунбу. Подведите обе руки к груди, центры кулаков направлены назад. Поверните корпус влево и разведите обе руки в стороны. Центры кулаков направлены вниз, руки полностью не распрямляются в локтях. Взгляд направлен влево (рис.184).

Рис.179

Рис.180

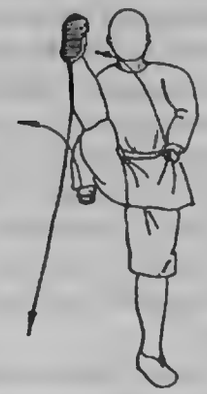


Рис.181

Рис.182

Рис.183

Рис.184

88. Прямой удар ногой и рубящий удар ребром кулака.

Левый кулак отведите к одноименному боку. Пяткой правой ноги нанесите прямой удар вперед вверх. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром правого кулака вниз с внешней стороны от бьющей ноги (рис.185).

89. Удар локтем и восходящий блок над головой.

Опустите правую ногу вперед вниз и примите правостороннюю стойку Гунбу. Левой рукой выполните восходящий блок над головой. Левый кулак разворачивается центром вниз. Одновременно с этим нанесите круговой удар правым локтем вперед на уровне груди (рис.186).

90. Скрестить кисти в стойке Сюйбу.

Правой ногой сделайте шаг назад и примите высокую стойку Сюйбу. Разожмите оба кулака и скрестите предплечья перед грудью. Левая рука располагается перед правой рукой (рис.187).

91. Повернуться и скрестить руки.

Повернитесь на 180° вправо и приставьте левую ногу к правой ноге. Сожмите обе кисти в кулаки. Подведите обе руки к животу и скрестите так, чтобы левая рука была расположена поверх правой руки, предплечья должны находиться в горизонтальной плоскости (рис.188).

92. Тигр выходит из пещеры.

Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Гунбу. Правая рука движется вверх и выполняет блок над головой. Левым кулаком нанесите восходящий удар вперед вверх (рис.189).

93. Верхний блок и удар ладонью из стойки на одной ноге.

Разожмите оба кулака и отведите правую руку к одноименному боку. Левую ногу подведите к внутренней стороне правой ноги, согните в колене и поднимите ее вверх. Одновременно с этим нанесите прямой толкающий удар правой ладонью вперед на уровне груди, и разверните левую кисть ладонью вверх (рис.190).

94. Обвести руками вокруг головы.

Опустите левую ногу вперед вниз на землю. Левая кисть двигается вокруг головы назад мимо левого уха, сжимается в кулак и отводится вниз к одноименному боку. Центр кулака направлен вверх. Правая рука перемещается вверх вправо, назад, вокруг головы, мимо левого уха, сжимается в кулак и отводится к одноименному боку. Центр кулака направлен вверх (рис.191).

95. Толчок ладонью в стойке Сюйбу.

Повернитесь на 180° вправо. Правой ногой сделайте один шаг назад и примите левостороннюю стойку Сюйбу. Разожмите оба кулака. Левой ладонью нанесите прямой толкающий удар вперед на уровне груди. Правая кисть располагается с внутренней стороны от левого локтевого сгиба (рис.192).

96. Опустить голову на подушку. (Правая форма)

Повернитесь на 180° вправо. Правой ногой сделайте один шаг вперед и примите обратную стойку Гунбу. Правый кулак отведите к левой стороне груди, центр кулака направлен вправо. После этого выполните блок правой рукой изнутри наружу на уровне груди, ее кулак располагается над одноименным плечом, центр направлен

назад. Левой рукой выполните нижний блок изнутри наружу. Кулак располагается возле левого бедра, центр направлен вверх. Взгляд направлен влево (рис.193).

Рис.185

Рис.186

Рис.187

Рис.188

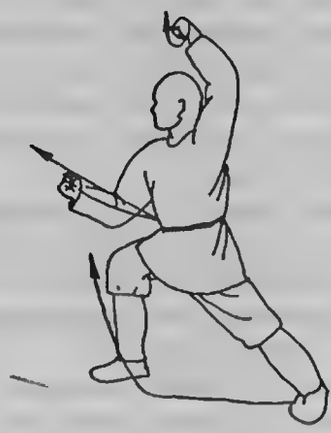


Рис.189

Рис.190

Рис.191

Рис.192

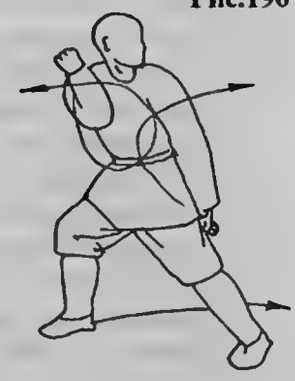


Рис.193

97. Скрестная позиция.

Оба кулака и подведите к груди, центры кулаков направлены назад. Правой ногой зашагните назад за левую ногу и примите скрестную позицию. Разведите обе руки в стороны, большие пальцы должны быть направлены друг на друга. Взгляд направлен вправо (рис.194).

98. Боковой удар левой ногой.

Обе руки скрещиваются перед грудью, левая рука расположена под правой рукой. Левой ногой нанесите боковой удар ногой в сторону. Одновременно с этим отведите правую кисть к одноименному боку и разверните ее ладонью вверх. Левую руку вытяните вдоль бьющей ноги, ее ладонь направлена вниз (рис.195).

99. Давящее движение ладонями вниз из стойки на одной ноге.

Опустите левую ногу вперед вниз на землю. Повернитесь на 180° вправо и поднимите согнутую в колене правую ногу. Выполните давление обеими ладонями вниз вдоль боков (рис.196).

100. Восходящий удар кулаками из стойки на одном колене.

Опустите правую ногу вперед вниз на землю, согните ее в колене и опустите левое колено на землю. Обе кисти сожмите в кулаки и нанесите ими восходящий удар вперед вверх (рис.197).

101. Удар кулаками по ушам.

Пдшагните левой ногой к правой ноге и выпрямите колени. Оба кулака отведите к бокам для замаха, а затем нанесите удар ребрами кулаков по ушам воображаемого противника (рис.198).

102. Рубящий удар ребром левого кулака и прямой удар носком левой ноги.

Правой ногой сделайте небольшой шаг вперед. Отведите правый кулак к одноименному боку. Носком левой ноги нанесите прямой восходящий удар вперед на уровне лица. Одновременно с этим нанесите рубящий удар ребром левого кулака вниз с внешней стороны от левой ноги (рис.199).

103. Поворот корпуса и разведение кулаков в стороны.

Опустите левую ногу вперед вниз и примите левостороннюю стойку Гунбу. Подведите обе руки к груди, центры кулаков направлены назад. Поверните корпус влево и разведите обе руки в стороны. Центры кулаков направлены вниз, руки полностью не распрямляются в локтях. Взгляд направлен влево (рис.200).

104. Рубящий удар ребром ладони из стойки Мабу.

Повернитесь на 180° вправо и разожмите оба кулака. Правой кистью выполните хватающее движение вперед, сожмите ее в кулак и

отведите к одноименному боку. Ребром левой ладони нанесите рубящий удар вперед вниз, ладонь направлена вправо. Взгляд направлен вперед (рис.201).

Рис.194

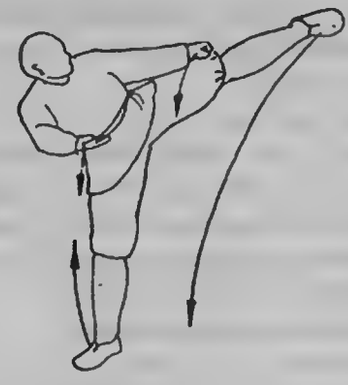


Рис.195

Рис.196

Рис.197

Рис.198

Рис.199

Рис.200

Рис.201

105. Удар локтем из стойки Пубу.

Переместите вес тела на левую ногу и согните ее в колене. Правую ногу вытяните вправо. Вы оказались в правосторонней стойке Пубу. Левую ладонь положите на правый кулак. Одновременно с этим выполните прямой удар правым локтем от себя вперед. Взгляд направлен вперед (рис.202).

106. Стойка на одной ноге.

Переместите вес тела на правую ногу. Поднимитесь и поднимите вверх согнутую в колене левую ногу. Поднимите правую руку вверх над головой. Центр кулака направлен вниз. Левую кисть сожмите в кулак и разместите перед животом. Центр левого кулака направлен вверх. Взгляд направлен влево (рис.203).

107. Обвести руками вокруг головы.

Опустите левую ногу вперед вниз на землю и повернитесь на 90° вправо. Правая рука перемещается вправо, назад, вокруг головы, мимо левого уха, сжимается в кулак и отводится к одноименному боку. Центр кулака направлен вверх. Левая кисть двигается вокруг головы назад мимо левого уха, сжимается в кулак и отводится вниз к одноименному боку. Центр кулака направлен вверх (рис.204).

108. Серия из трех прямых ударов кулаком из стойки Динбу.

Правой ногой сделайте шаг вперед, затем подшагните к ней левой ногой, опустив ее на носок и примите стойку Динбу. Правым кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне груди. Левый кулак отведите к одноименному боку (рис.205).

Отведите правый кулак к одноименному боку. Одновременно с этим нанесите прямой удар левым кулаком вперед на уровне груди (рис.206).

Отведите левый кулак к одноименному боку. Одновременно с этим нанесите прямой удар правым кулаком вперед на уровне груди (рис.207).

109. Обвести руками вокруг головы.

Отведите правую ногу на пол шага назад. Правая рука двигается влево назад вокруг головы и проходя мимо правого уха сжимается в кулак и отводится к животу, центр кулака направлен вверх. Левая кисть двигается вперед вверх влево, вокруг головы, сжимается в кулак возле левого уха и отводится к животу, располагаясь над правым кулаком (рис.208).

110. Горизонтальный удар ребром кулака от себя.

Правой ногой сделайте небольшой шаг назад. Повернитесь на 180° вправо. Левая нога подшагивает к внутренней стороне правой

ноги и опускается на носок. Одновременно с этим разверните правый кулак центром вниз и нанесите удар ребром кулака от себя в горизонтальной плоскости. Удар наносится на уровне нижней части груди. Левый кулак также разворачивается центром вниз и подводится к внутренней стороне левого локтевого сгиба (рис.209).

Рис.202

Рис.203

Рис.204

Рис.205

Рис.206

Рис.207

Рис.208

Рис.209

111. Удар двумя кулаками в стороны из стойки Мабу.

Повернитесь на 90° влево, сделайте один шаг левой ногой влево и примите стойку Мабу. Одновременно с этим нанесите прямые удары обоими кулаками в стороны. Взгляд направлен на левый кулак (рис.210).

112. Двойной блок в стойке Мабу.

Левой ногой подшагните к правой ноге, затем сделайте шаг правой ногой вправо и примите стойку Мабу. Левой рукой выполните блок на нижнем уровне. Одновременно с этим правой рукой выполните блок над головой. Взгляд направлен влево (рис.211).

113. Заключительная позиция.

Приставьте левую ногу к правой ноге и выпрямите из в коленях. Кулаки подводятся к бокам. Взгляд направлен прямо (рис.212).

114. Исходная позиция.

Разожмите оба кулака и вытяните руки вниз по швам. Спина прямая. Взгляд направлен вперед прямо (рис.213).

Комплекс окончен

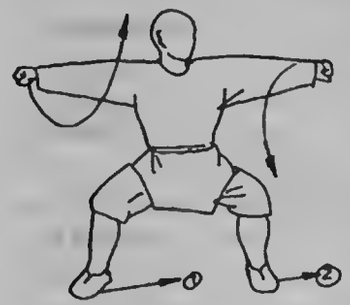


Рис.210

Рис.211

Рис.212

Рис.213

Парные упражнения Дуйлянь

В Шаолиньцюань достаточно много времени уделяется работе с партнером. Существуют три вида парной работы: парные комплексы, отработка боевых связок и свободный поединок.

Выполнение парных комплексов Дуйлянь является наиважнейшей ступенью в занятиях Ушу. Они требуют прекрасной координации, скорости, силы и выносливости. Дуйлянь – это не свободный бой, но по мере роста мастерства, удары начинают наноситься с большой силой и нацеленностью. Основной целью данного вида тренировки является умение производить различные технические действия с определенной дистанции, в сочетании с вашими перемещениями и перемещениями партнера.

Тренировка Дуйлянь подразделяется на несколько этапов:

1. Отработка отдельных связок комплекса без партнера.
2. Отработка отдельных связок комплекса в паре.
3. Медленное выполнение всего комплекса в паре.
4. Выполнение всего комплекса с реальной скоростью и выбросами силы.

Одним из наиболее важных Шаолиньских парных комплексов является форма – **Цишисы саньшоу** (Семьдесят четыре приема для поединка). Считается, что данный парный комплекс был разработан самим Цзюэюанем и сочетает в себе элементы Дуйлянь как такового и методов отработки боевых связок.

Все приемы отобраны в строгом соответствии с их боевым значением и прошли многолетнюю «обкатку» в условиях большого количества поединков.

1. Блок правой рукой и контратака прямым ударом левым кулаком.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в лицо.

Правой ногой сделайте шаг вперед. Правой рукой отбейте атаку вправо. В момент блокирования левый кулак находится возле подбородка для подстраховки от возможной повторной атаки оппонента.

Левым кулаком нанесите прямой удар в область солнечного сплетения противника (рис.214-а, 214-б).

2. Блок левой рукой и контратака прямым ударом правым кулаком.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в лицо.

Правой ногой сделайте шаг вперед. Левой рукой отбейте его атаку влево, после чего нанесите прямой контрудар правым кулаком в голову (рис.215, 216).

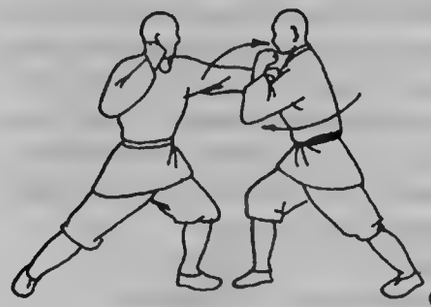


Рис.214-А

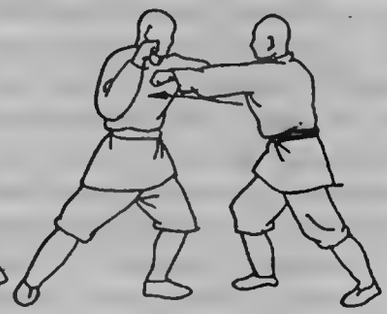


Рис.214-Б

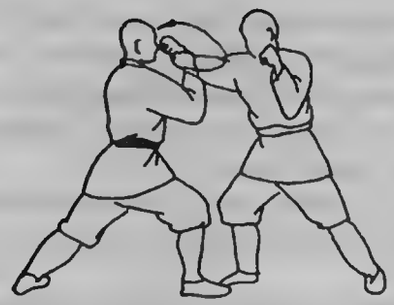


Рис.215

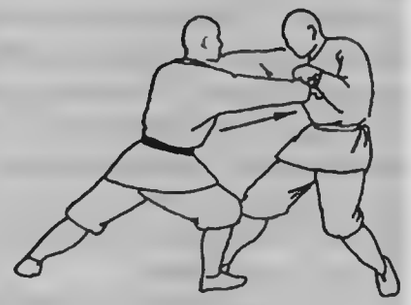


Рис.216

3. Блок и контратака ладонью.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит длинный боковой удар правым кулаком в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед. Разожмите левый кулак и выполните блок предплечьем изнутри наружу. Сразу же после этого нанесите рубящий удар ребром левой ладони по внешней стороне его шеи (рис.217-219).

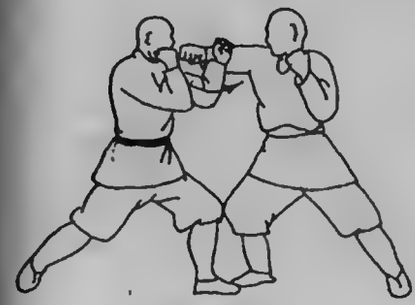


Рис.217

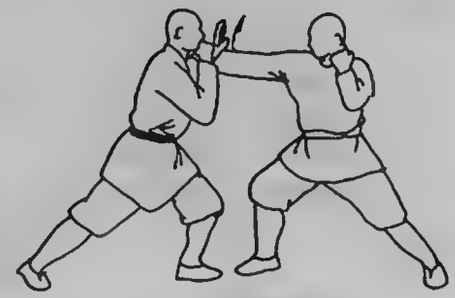


Рис.218

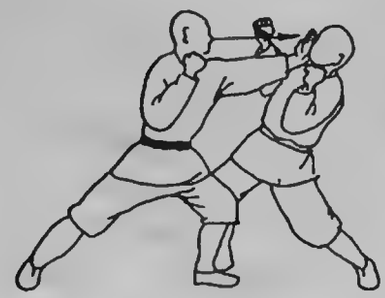


Рис.219

4. Блок, контратака ладонью и противодействие.

Сделайте шаг левой ногой вперед и нанесите длинный боковой удар левым кулаком в голову.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед, разжимает правый кулак и выполняет блок предплечьем изнутри наружу. После этого он наносит рубящий контрудар ребром своей правой ладони по шее.

Вашей левой рукой как бы «приклейтесь» к его атакующей конечности и двигая ее вниз, отведите атаку от себя вниз влево.

Правым кулаком нанесите прямой удар вперед в область солнечного сплетения противника (рис.220-223).

5. Блок предплечьем и контратака ребром ладони.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в лицо.

Левой ногой сделайте шаг вперед, поверните корпус вправо и выполните блок левым предплечьем изнутри наружу, отводя атаку оппонента в правую от вас сторону.

Поверните корпус влево и нанесите рубящий удар ребром левой ладони по его шее (рис.224-226).

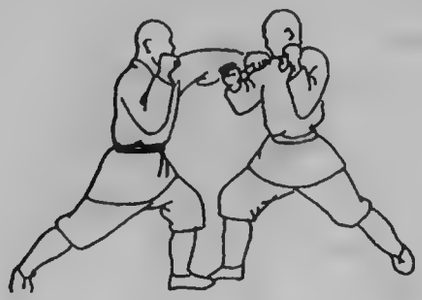


Рис.220

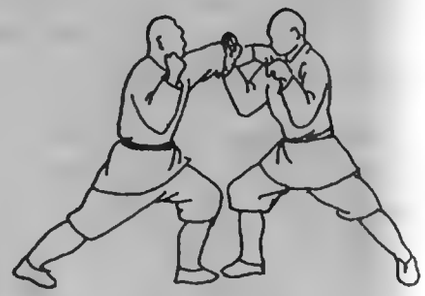


Рис.221

Рис.222

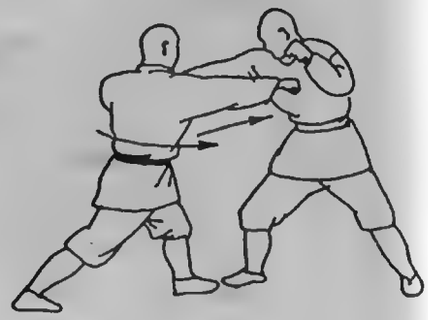


Рис.223

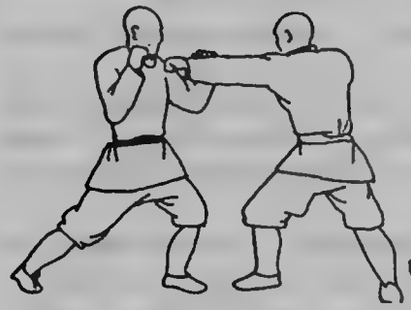


Рис.224

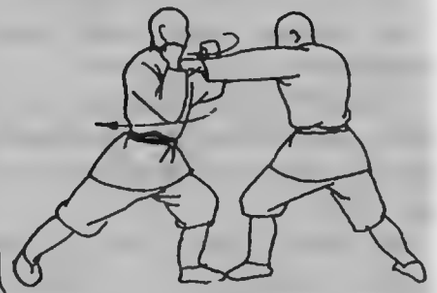


Рис.225

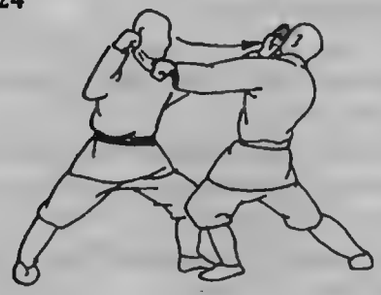


Рис.226

6. Защита и контратака из позиции Мабу.

Ваш противник делает шаг правой ногой и наносит прямой удар правым кулаком в лицо.

Левой ногой сделайте шаг вперед и выполните блок правой рукой вверх влево, нейтрализуя, таким образом его атаку.

Повернитесь вправо, согните ноги в коленях и примите стойку Мабу. Одновременно с этим нанесите прямой удар левым кулаком в живот или область паха (рис.227,228).

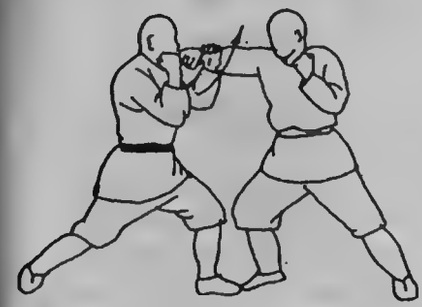


Рис.227

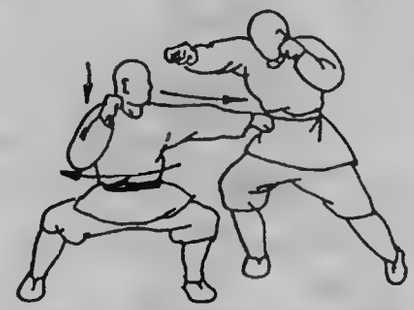


Рис.228

7. Отклон и контрудар кулаком в живот.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит длинный боковой удар правым кулаком в голову.

В момент удара вы находитесь в правосторонней стойке Гунбу. Повернитесь вправо и примите стойку Мабу. Подайте тело назад и выполните отклон назад, уходя от его атаки.

После этого перенесите большую часть тела на левую ногу и примите стойку Гунбу. Корпусом выполните уклон влево и нанесите контрудар правым кулаком в живот (рис.229-230).

8. Защита от тройной атаки и контрудар локтем.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит серию из прямых ударов правым, левым и правым кулаком вперед.

Примите правостороннюю стойку Гунбу. От первого удара защититесь левым предплечьем, двигая его изнутри наружу. От второго удара защититесь выполнив блок-шлепок правой ладонью. Для парирования последнего удара выполните блок левым предплечьем изнутри наружу и вверх.

После этого захватите его конечность и потяните ее на себя и назад. Одновременно с этим подайтесь вперед и нанесите правым локтем контрудар в грудь (рис.231-233).

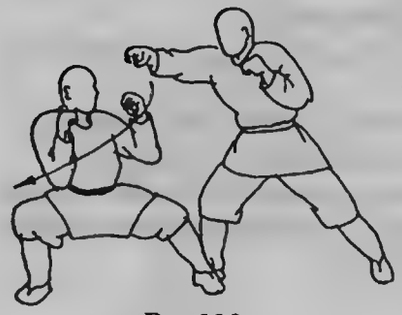


Рис.229

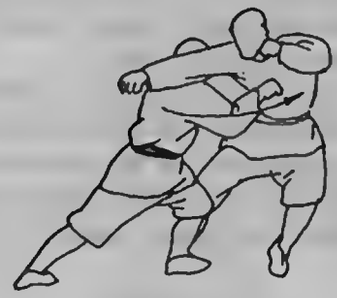


Рис.230

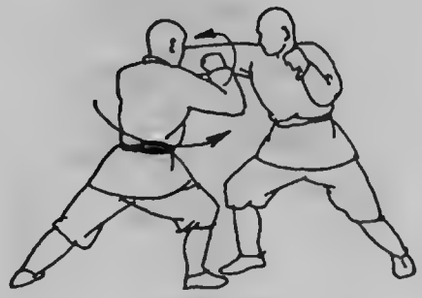


Рис.231

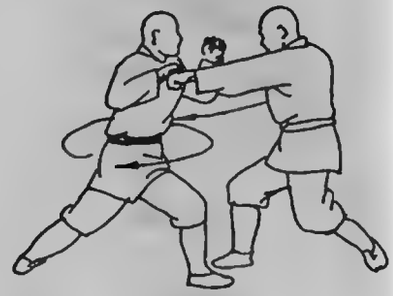


Рис.232

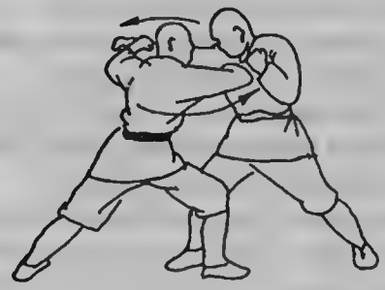


Рис.233

9. Защита и удар тыльной стороной кисти в пах.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в лицо.

Примите правостороннюю стойку и выполните накрывающий блок-шлепок правой ладонью.

Оппонент продолжает свою атаку прямым ударом правым кулаком в лицо.

Левым предплечьем выполните блок изнутри наружу. Сразу же после этого нанесите контрудар тыльной стороной правой кисти от себя в область паха (рис.234-235).

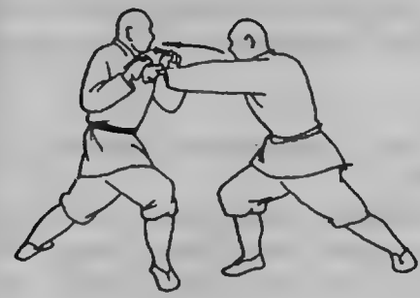


Рис.234

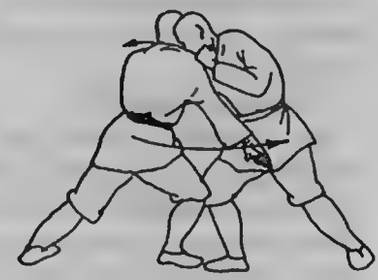


Рис.235

10. Защита от серии из двух ударов и контратака тремя ударами на разных уровнях.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову.

Примите правостороннюю стойку Гунбу. Правым предплечьем выполните блок изнутри наружу.

Оппонент продолжает свою атаку прямым ударом правым кулаком в голову.

Поверните корпус влево и нейтрализуйте атаку вашим правым предплечьем.

После этого нанесите удар правым локтем в грудь, затем, вращая предплечье вокруг локтя, дуговой удар тыльной стороной кисти в лицо, после чего – еще один дуговой удар правым кулаком в область паха (рис.236-240).

11. Защита и удар локтем в область солнечного сплетения.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в лицо.

Примите правостороннюю стойку Гунбу, сделав шаг правой ногой вперед вправо. Левым предплечьем выполните блокирование бьющей конечности, захватите ее кистью и потяните назад за себя. Одновременно с этим выполните приставной шаг вперед с правой ноги и нанесите удар правым локтем от себя в область солнечного сплетения оппонента (рис.241, 242).

12. Выкручивание предплечья.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Левой рукой выполните блок справа налево, захватите бьющую конечность оппонента за запястье и потяните его назад.

Правой рукой захватите его локоть и, используя его как ось вращения, выкрутите предплечье противника по дуге назад (рис.243,244).

13. Задняя подножка.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову.

Из правосторонней стойки выполните блок правой рукой и захватите бьющую конечность оппонента. Левой ногой зашагните за впередистоящую ногу партнера. Разгибая левую ногу в колене, подбейте его левую ногу и выполните бросок задней подножкой. Для усиления эффекта выполните толчок левой ладонью по его правому плечу (рис.245, 246).

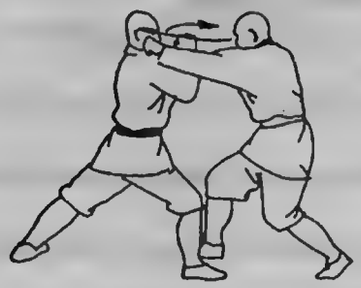


Рис.236

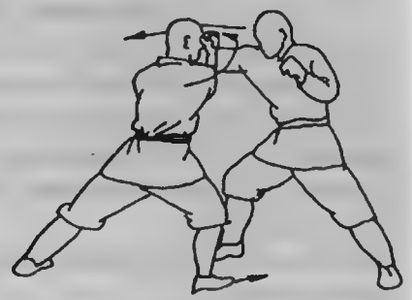


Рис.237

Рис.238

Рис.239

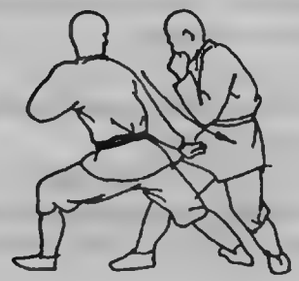


Рис.240

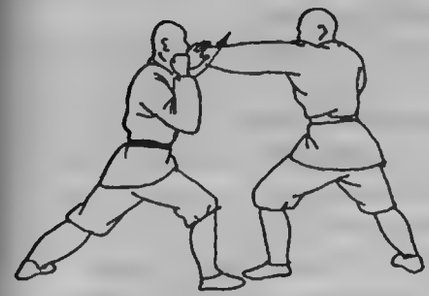


Рис.241

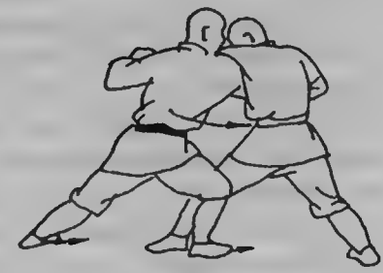


Рис.242

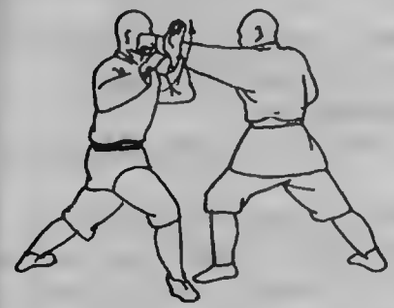


Рис.243

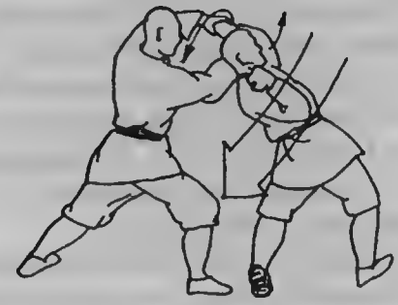


Рис.244

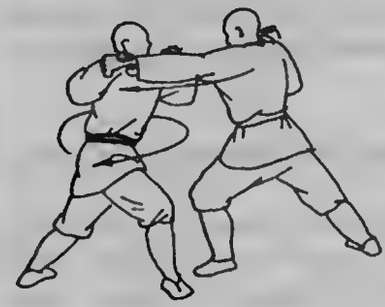


Рис.245

Рис.246

14. Защита от обхвата сзади под руки.

Ваш противник подходит к вам сзади и обхватывает ваше туловище под руками.

Левой ногой сделайте шаг вперед, затем переместите правую ногу назад по направлению к его ногам.

Повернитесь на 90° влево, примите правостороннюю стойку Гунбу и нанесите удар правым плечом по его груди. Это заставит противника отпустить захват.

Завершите комбинацию ударом тыльной стороной правой кисти по его лицу (рис.247-249).

15. Зашита от выкручивания предплечья.

Вы делаете шаг правой ногой вперед и принимаете стойку Гунбу. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком в голову.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед вправо и выполняет блок скрещенными руками, правая располагается перед левой. Левой рукой он захватывает вашу бьющую конечность в районе запястья, а правой рукой – ваш локоть. После этого он пытается выполнить прием " выкручивание предплечья вокруг локтя".

Повернитесь на 180° влево и выполните шаг левой ногой в направлении поворота. Одновременно постарайтесь зафиксировать вашу захваченную руку на месте.

Повернитесь немного дальше влево, примите стойку Мабу и нанесите удар левым локтем от себя в его грудь (рис.250-252).

16. Защита от загиба руки за спину.

Вы делаете шаг правой ногой вперед и наносите прямой удар правым кулаком в лицо.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и выполняет блок скрещенными руками, левая располагается перед правой. Правой рукой он захватывает ваше запястье, а левой рукой предплечье, после чего загибает вашу конечность за спину.

Повернитесь на 180° влево и сделайте шаг левой ногой в сторону поворота. Одновременно с этим нанесите удар левым локтем в грудь (рис.253, 254).

17. Загиб руки за спину.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в лицо.

Выполните блок скрещенными руками. Правой рукой захватите его запястье, а левой рукой – локоть и выполните загиб его правой рукой за спину. Для усиления эффекта выполните давящее движение левой стопой по его правому коленному сгибу.

Для того, чтобы освободиться от вашего болевого захвата, ваш партнер поворачивается на правом колене влево и выполняет сметающую подсечку левой ногой (рис.255-257).

18. Бросок с захватом руки на плечо.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед и выполните блок скрещенными руками, правая рука располагается перед левой рукой. Захватите бьющую конечность оппонента. Сделайте шаг правой ногой к

его правой ноге. Повернитесь на 180° влево и подтяните левую руку назад на один уровень с правой ногой.

Разместите его руку на вашем правом плече. Разгибая ноги в коленях, выполните бросок через спину (рис.258-260)

Рис.247

Рис.248

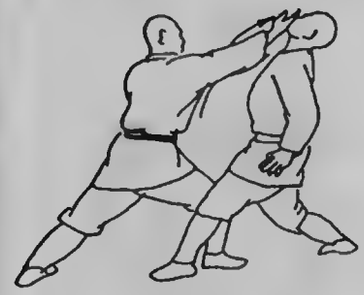


Рис.249

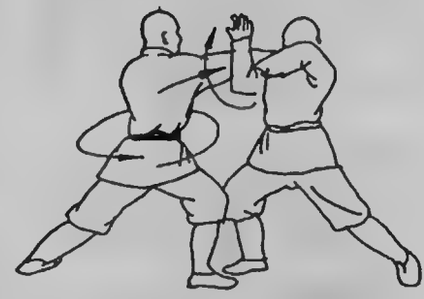


Рис.250

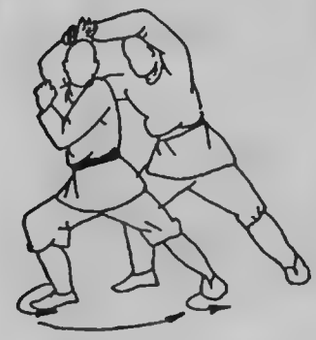


Рис.251

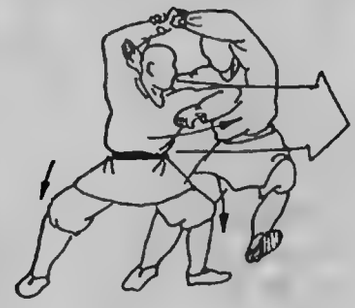


Рис.252

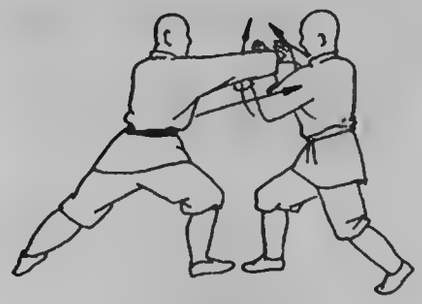


Рис.253

Рис.254

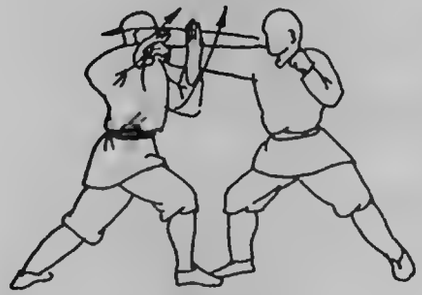


Рис.255

Рис.256

Рис.257

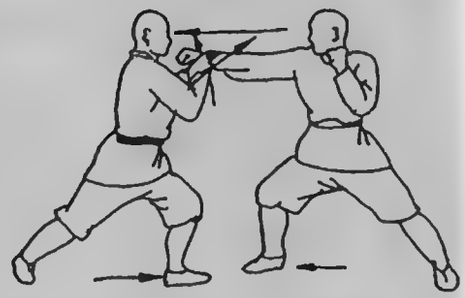


Рис.258

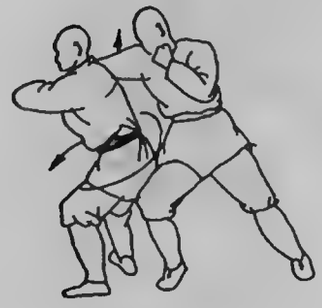


Рис.259

Рис.260

19. Защита от двойного удара кулаками в голову и толчок ладонями в грудь.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит удары кулаками в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед и выполните блок обеими руками в стороны. После этого подайте корпус вперед и нанесите толкающий удар обеими ладонями в грудь противника (рис.261, 262).

20. Защита от толчка ладонями в грудь.

Ваш противник делает шаг правой ногой впред и наносит удары кулаками в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед и выполните блок обеими руками в стороны. После этого подайте корпус вперед и нанесите толкающий удар обеими ладонями в грудь противника.

Оппонент как бы приклеивается к вашим конечностям и давит своими руками на ваши предплечья вниз, нейтрализуя вашу атаку.

После этого он захватывает ваше правую кисть и выполняет выкручивание кисти наружу (рис. 263-265).

21. Защита от захвата ног ударом локтем по спине.

Правой ногой сделайте шаг вперед и нанесите прямой удар одноименным кулаком в лицо.

Ваш противник делает шаг правой ногой и принимает правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим он выполняет блок правой рукой в сочетании с небольшим уклоном корпусом влево, нейтрализуя вашу атаку.

После этого он наклоняется и захватывает ваши ноги, пытаясь опрокинуть вас назад на землю.

Для того, чтобы уйти от этой атаки, необходимо повернуться немного влево, подать таз назад и нанести удар правым локтем по его позвоночнику (рис.266, 267).

22. Защита от захвата ног выкручиванием головы.

Правой ногой сделайте шаг вперед и нанесите прямой удар одноименным кулаком в лицо.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и своей левой рукой блокирует вашу атаку. После этого он зашагивает за вашу впередистоящую ногу, наклоняется вправо и захватывает ваши ноги, стараясь перекинуть вас назад через свою согнутую в колене левую ногу.

Обеими руками захватите его голову и выкрутите ее в бок (рис.268-270).

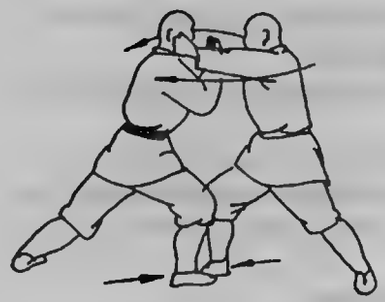


Рис.261

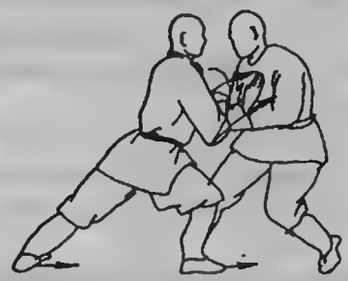


Рис.262

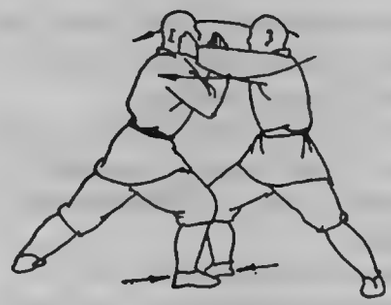


Рис.263

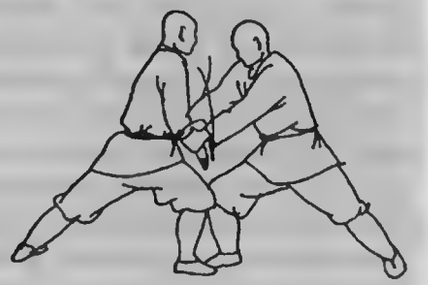


Рис.264

Рис.265

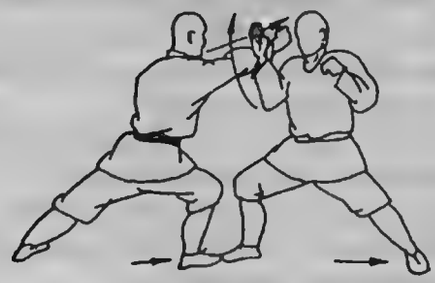


Рис.266

Рис.267

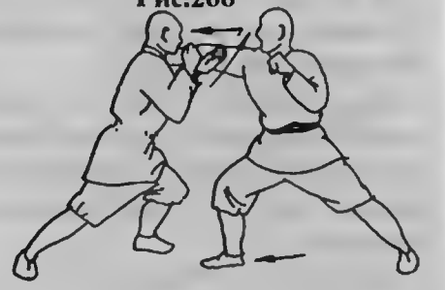


Рис.268

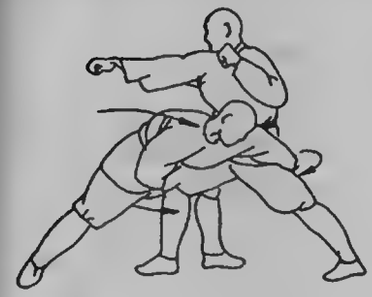


Рис.269

Рис.270

23. Защита от прямого удара кулаком и контратака ударом коленом и локтем.

Противник делает шаг левой ногой назад и наносит прямой удар левым кулаком в голову.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо. Левой рукой выполните блок влево, захватите бьющую конечность и потяните ее назад вниз.

После этого нанесите удар левым коленом в живот или грудь.

Ваш оппонент сгибается в спине и выполняет защиту подставкой правой ладони.

Опустите вашу левую ногу вперед вниз на землю и нанесите нисходящий удар правым локтем по его спине (рис.271-273).

24. Защита от обхвата туловища сзади поверх рук.

Противник подходит сзади и обхватывает ваше тело поверх рук.

Правой ногой сделайте шаг назад. Одновременно с этим выведите обе руки вперед, разрывая его захват. После этого поверните корпус вправо и нанесите удар правым локтем в область солнечного сплетения (рис.274, 275).

25. Защита от серии ударов кулаком: прямого в лицо и восходящего в область груди.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед вправо и выполните блок левой рукой, после чего захватите его конечность для проведения последующей контратаки.

Противник поворачивает корпус влево, сгибает захваченную конечность в локте, после чего наносит восходящий удар правым кулаком в область груди.

Используйте ваш левый локоть для блокирования его атаки (рис.276, 277).

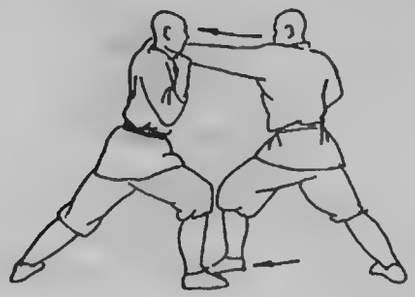


Рис .271

Рис.272

Рис.273

Рис.274

Рис.275

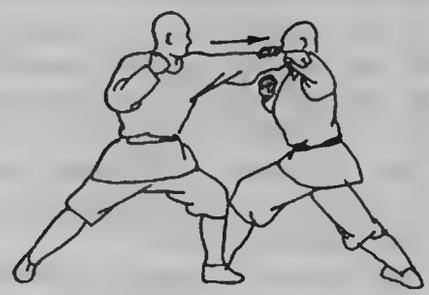


Рис.276

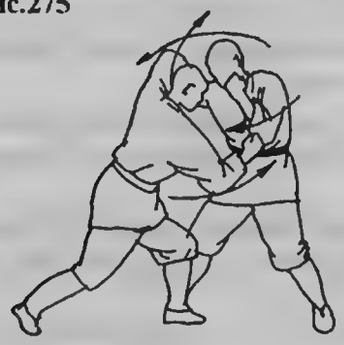


Рис.277

26. Защита от прямого удара кулаком, контрудар в пах и его нейтрализация.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар одноименным кулаком в голову.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо, выполните блок левой рукой и захватите бьющую конечность. После этого нанесите удар ребром правого кулака от себя в область паха.

Оппонент вытягивает свою левую руку вперед вниз и нейтрализует ваш контрудар (рис.278, 279).

27. Защита от захвата за обе руки с двух сторон.

Два противника подошли к вам с боков и захватили обе руки.

Левой ногой нанесите сильный боковой удар правой ногой в живот, освобождаясь, таким образом, от захвата первого оппонента.

Опустите вниз вашу правую ногу, повернитесь влево и нанесите прямой удар правым кулаком в область солнечного сплетения другого оппонента (рис.280-282).

28. Защита от бокового удара ногой блоком-шлепком и контратака.

Ваш противник наносит боковой удар правой ногой в живот.

Вы находитесь в правосторонней стойке. Блокируйте эту атаку блоком-шлепком правой ладонью и отведите удар вниз вправо.

В момент, когда его нога опускается на землю, нанесите удар правым кулаком в лицо (рис.283,284).

29. Защита от кругового удара ногой и контратака прямым ударом кулаком.

Ваш противник наносит круговой удар правой ногой в живот.

Из левосторонней стойки выполните блок левой рукой, останавливая, таким образом, атаку. После этого нанесите прямой удар правым кулаком в область солнечного сплетения (рис.285, 286).

30.Защита от бокового удара ногой и прямой удар кулаком в лицо.

Ваш противник наносит боковой удар правой ногой в грудь.

Левой ногой сделайте шаг вперед влево. Одновременно с этим поверните корпус вправо и выполните блок левым предплечьем. Правая рука занимается подстраховкой и контролем конечности оппонента. После этого развернитесь влево и примите стойку Гунбу. Правым кулаком нанесите прямой удар в лицо (рис.287, 288).

31. Защита от бокового удара ногой и контратака в пах.

Ваш противник наносит боковой удар правой ногой в живот.

Левой ногой сделайте шаг вперед влево. Правым предплечьем блокируйте его удар. Одновременно с этим подхватите его бьющую конечность вашей левой рукой снизу.

С правой ноги выполните подшагивающее движение по направлению к оппоненту, после чего нанесите удар тыльной стороной правой кисти в область паха (рис.289, 290).

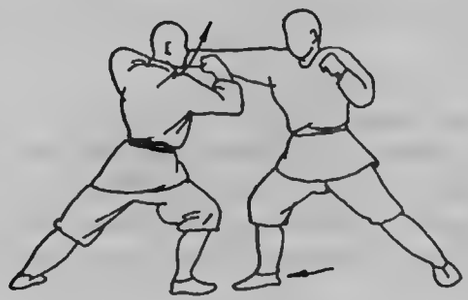


Рис.278

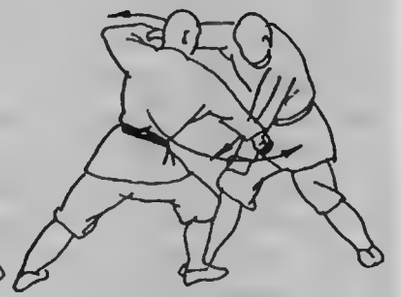


Рис.279

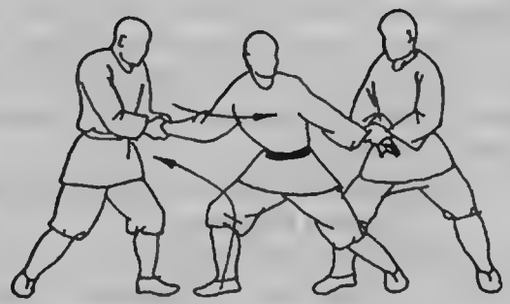


Рис.280

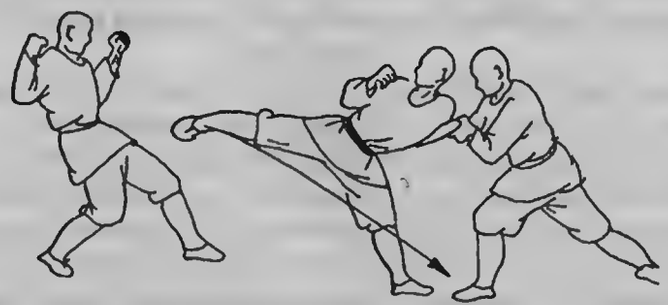


Рис.281

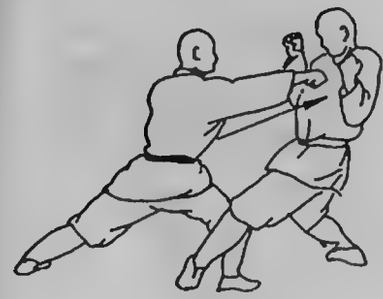


Рис.282

Рис.283

Рис.284

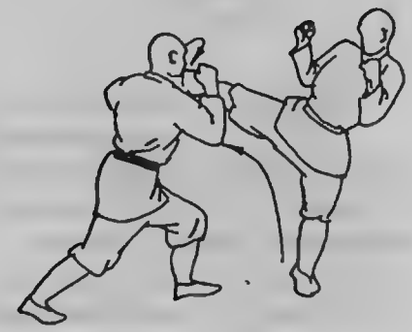


Рис.285

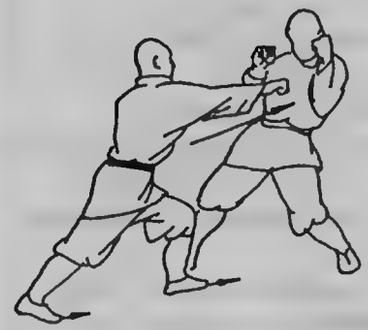


Рис.286

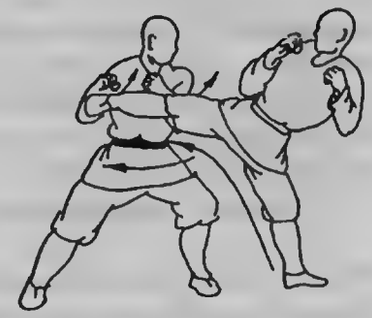


Рис.287

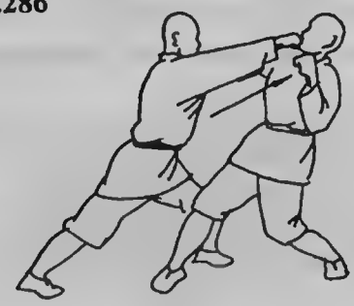


Рис.288

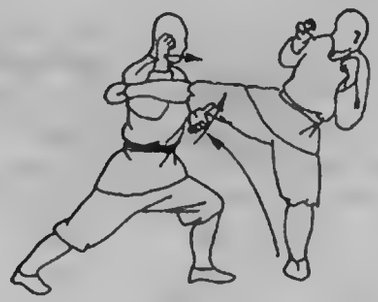


Рис.289

Рис.290

32. Защита от бокового удара ногой и контратака круговым ударом ногой в спину.

Ваш противник наносит боковой удар правой ногой в живот.

Левой ногой сделайте шаг вперед влево и блокируйте атаку блоком-шлепком правой ладонью.

Левой ногой нанесите круговой удар по его спине (рис.291, 292).

33. Защита от кругового удара ногой и контратака круговым ударом ногой в голову.

Ваш противник наносит круговой удар в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед, поверните корпус влево и выполните блок левой рукой во внешнюю сторону.

Нанесите круговой удар вашей правой ногой в голову.

На тренировках ваш партнер в последней фазе вашей контратаки подставляет свои предплечья под ваш удар (рис.293, 294).

34. Защита от бокового удара ногой и длинного бокового удара кулаком.

Ваш противник наносит боковой удар правой ногой в грудь.

Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим выполните блок правым предплечьем сверху вниз, останавливая конечность оппонента на уровне живота.

Ваш противник опускает свою ногу вниз на землю и продолжает атаку длинным боковым ударом левым кулаком в голову.

Перенесите вес тела на сздистоящую левую ногу и выполните отклонение назад. Одновременно с этим нанесите опережающий боковой удар правой ногой в грудь (рис.295, 296).

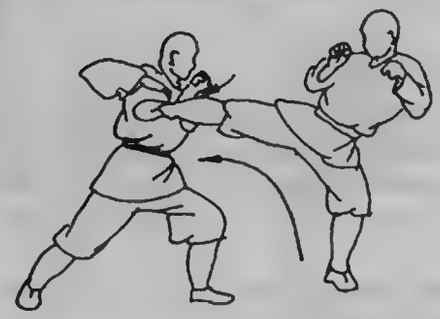


Рис.291

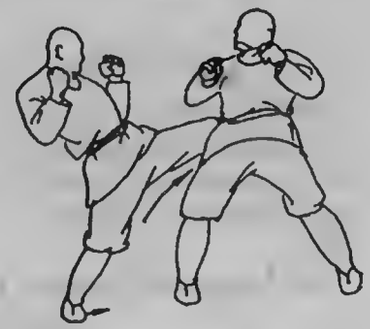


Рис.292

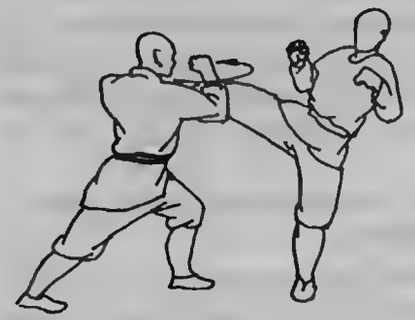


Рис.293

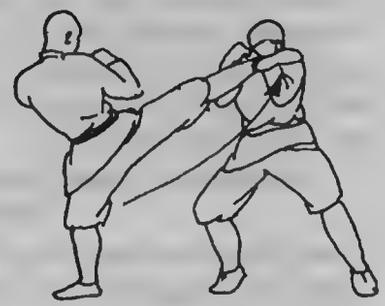


Рис.294

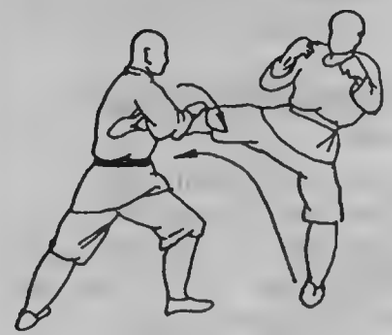


Рис.295

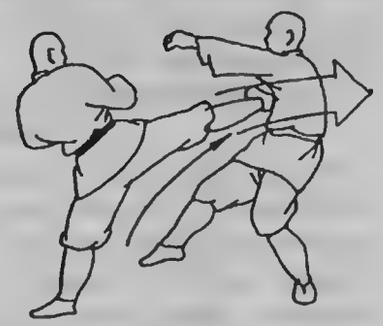


Рис.296

35. Защита от кругового удара ногой в лицо опережающим ударом по бьющей конечности.

Ваш противник наносит круговой удар правой ногой в голову.

Перенесите вес тела на сзадистоящую ногу и нанесите удар свободной ногой по атакующей конечности оппонента (рис.297).

36. Уход вниз и бросок захватом ноги.

Ваш противник наносит круговой удар левой ногой в голову.

Присядьте, уходя, таким образом от удара вниз. После этого быстро переместитесь вперед, захватите опорную ногу оппонента вашими обеими руками и опрокиньте его назад на землю (рис.298, 299).

37. Защита от бокового удара ногой и контратака в пах из скрещенной позиции.

Ваш противник наносит боковой удар левой ногой в голову.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо и примите стойку Гунбу. Левой рукой выполните блок наружу, левая ладонь направлена влево. Левой ногой зашагните за правую ногу и примите скрещенную позицию. Правым предплечьем нанесите удар от себя в область паха (рис.300, 301).

38. Защита от кругового удара ногой и бросок задней подножкой.

Ваш противник наносит круговой удар левой ногой в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед влево. Разверните корпус вправо. Правым предплечьем выполните блокирование удара, а левой рукой подхватите его ногу снизу. Захватите бьющую конечность вашего оппонента и выполните бросок задней подножкой под его опорную ногу (рис.302, 303).

39. Защита от бокового удара ногой и бросок передней подножкой.

Ваш противник наносит боковой удар левой ногой в грудь.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо. Левой рукой блокируйте его атаку и захватите конечность. Правой рукой подхватите ее снизу. Захватите обеими руками ногу противника, после чего выполните бросок передней подножкой под его опорную ногу (рис.304, 305).

40. Защита от прямого удара ногой и задняя подсечка.

Ваш противник наносит прямой удар правой ногой в грудь.

Левой ногой сделайте шаг вперед вправо. Правой рукой выполните блокирование ноги оппонента, а левой рукой подхватите ее снизу. Захватите конечность оппонента вашими обеими руками, после чего выполните подсечку под опорную ногу противника (рис.306, 307).

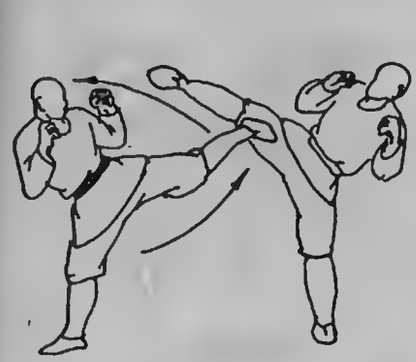


Рис.297

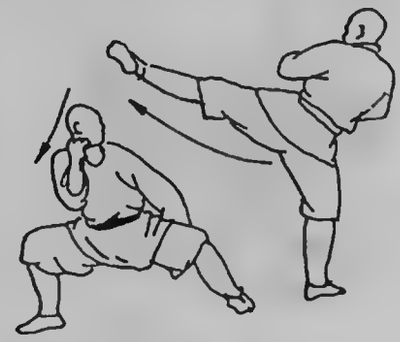


Рис.298

Рис.299

Рис.300

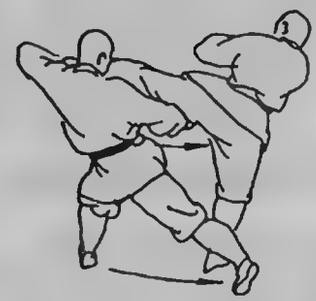


Рис.301

Рис.302

Рис.303

Рис.304

Рис.305

Рис.306

Рис.307

41. Защита от прямого удара ногой и передняя подсечка.

Ваш противник наносит прямой удар правой ногой в грудь.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо. Левой рукой блокируйте удар, а правой рукой подхватите конечность оппонента снизу. Правой ногой выполните переднюю подсечку под его опорную ногу (рис.308, 309).

42. Защита от кругового удара ногой и бросок выкручиванием стопы наружу.

Ваш противник наносит круговой удар левой ногой в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед влево. Блокируйте атаку вашей правой рукой, а левой рукой подхватите бьющую конечность снизу. Захватите его ногу вашими руками и выполните бросок выкручиванием стопы левой ноги противника наружу (рис.310, 311).

43. Защита от кругового удара ногой и бросок выведением из равновесия.

Ваш противник наносит круговой удар левой ногой в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед влево. Блокируйте атаку вашей правой рукой, а левой рукой подхватите бьющую конечность снизу. Захватите его ногу вашими руками и выполните бросок выведением оппонента из равновесия, перемещая захваченную конечность по дуге вниз влево, затем вверх и вправо (рис.312, 313).

44. Защита от кругового удара ногой и бросок давлением на его бедро.

Ваш противник наносит круговой удар левой ногой в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед влево. Блокируйте атаку вашей правой рукой, а левой рукой подхватите льющую конечность снизу. Захватите его ногу вашими руками. После этого развернитесь на 180° вправо и сделайте шаг правой ногой назад. Наклонитесь вниз и надавите левым плечом на его левое бедро. Противник будет опрокинут вниз на землю (рис.314, 315).

45. Опережающий боковой удар ногой от кругового удара ногой.

Ваш противник наносит круговой удар в область поясницы.

Перенесите вес тела на сзадистоящую правую ногу. Левой ногой нанесите опережающий боковой удар по его груди. Левая рука защищает от возможного продолжения атаки (рис.316).

46. Опережающий прямой удар ногой от кругового удара ногой.

Ваш противник наносит круговой удар в область поясницы.

Перенесите вес тела на сзадистоящую правую ногу. Левой ногой нанесите опережающий прямой удар по его груди. Левая рука защищает от возможного продолжения атаки (рис.317).

47. Защита от кругового удара ногой по голени.

Ваш противник наносит круговой удар ногой по голени вашей впередистоящей ноги.

Для того, чтобы защититься от этой атаки необходимо поднять согнутую в колене левую ногу. Это нейтрализует его атаку. После этого опустите вниз левую ногу и нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис.318, 319).

48. Защита от прямого удара ногой, контратака и противодействие.

Ваш противник наносит прямой удар правой ногой в грудь.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо и примите стойку Гунбу. Одновременно с этим выполните блок левым предплечьем вниз и блокируйте удар на уровне живота. После этого поверните корпус влево и нанесите длинный боковой удар правым кулаком в голову.

Противник опускаст свою правую ногу вперед вниз, поворачивает корпус влево и блокирует ваш удар своим правым предплечьем. Его левый кулак поднят для защиты головы от повторной атаки (рис.320, 321).

Рис.308

Рис.309

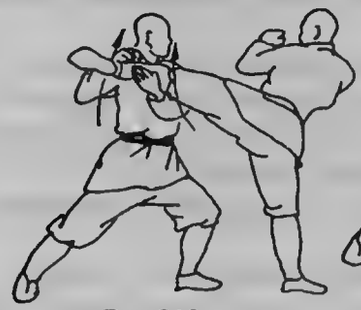


Рис.310

Рис.311

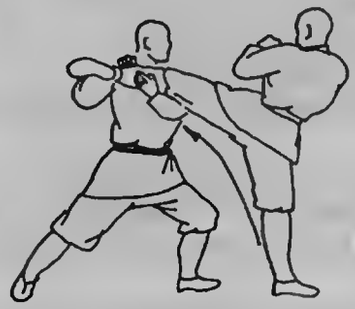


Рис.312

Рис.313

Рис.314

Рис.315

Рис.316

Рис.317

Рис.318

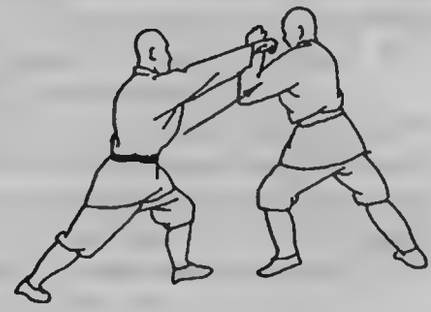


Рис.319

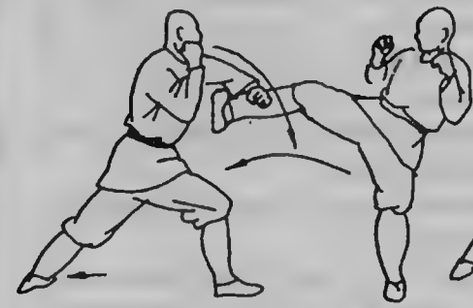


Рис.320

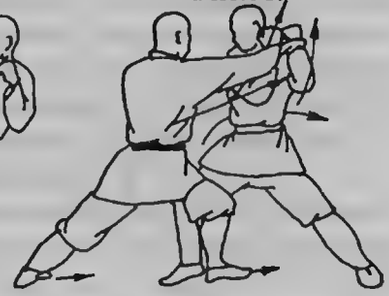


Рис.321

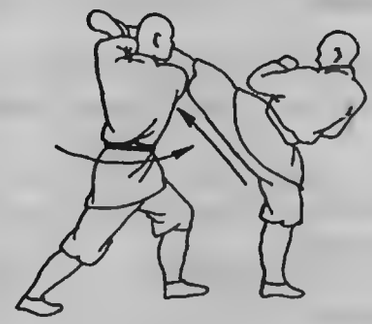


Рис.322

Рис.323

49. Защита от обратного кругового удара и подсечка.

Ваш противник из правосторонней стойки разворачивается на 270° влево и наносит обратный круговой удар левой ногой в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед. Поверните корпус на 90° влево. Левым предплечьем выполните блокирование бьющей ноги оппонента, расположив ее под углом в 45° по отношению к вертикали. Правой рукой подхватите конечность снизу и потяните ее назад. Одновременно с этим выполните бросок задней подсечкой опорной ноги противника (рис.322, 323).

50. Защита от кругового удара ногой в голову и передняя сметающая подсечка.

Ваш противник наносит круговой удар левой ногой в голову.

Согните ноги в коленях и уйдите вниз от его атаки. После этого повернитесь влево и выполните бросок сметающей подсечкой по опорной ноге противника (рис. 324, 325).

51. Защита от кругового удара ногой в голову и задняя сметающая подсечка.

Ваш противник наносит круговой удар левой ногой в голову.

Согните ноги в коленях и уйдите вниз от его атаки. После этого повернитесь вправо и выполните бросок задней сметающей подсечкой по опорной ноге противника (рис.326, 327).

52. Защита от прямого удара кулаком, атака кистью в пах и противодействие.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар одноименным кулаком в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед в стойку Гунбу и выполните блок левой рукой во внешнюю сторону. После этого повернитесь на 90° влево, примите стойку Гунбу и нанесите удар ребром левой ладони в пах.

Ваш противник отшагивает правой ногой назад, разрывая дистанцию и отходя от удара. После этого он наносит прямой удар своим левым кулаком в голову.

Правой ногой сделайте шаг вперед и выполните блок правой рукой во внешнюю сторону. После этого повернитесь на 90° влево и нанесите удар ребром правой ладони в пах.

Ваш противник отшагивает левой ногой назад, разрывая дистанцию уходя, таким образом, от удара (рис.328-331).

Рис.324

Рис.325

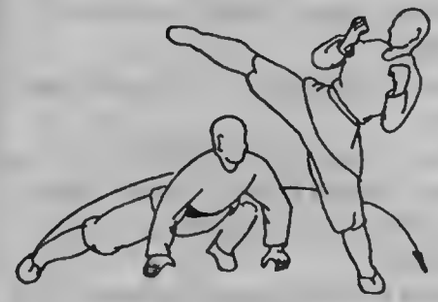


Рис.326

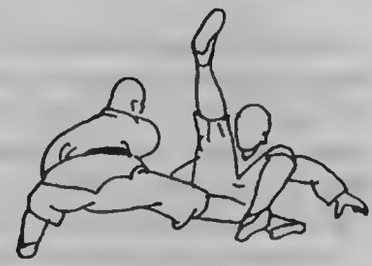


Рис.327

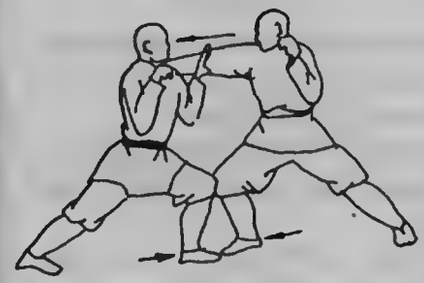


Рис.328

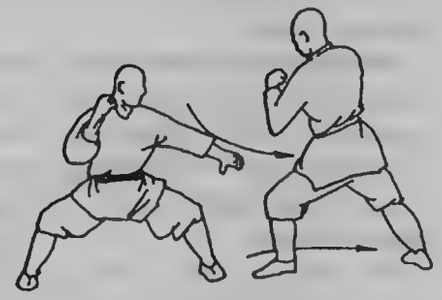


Рис.329

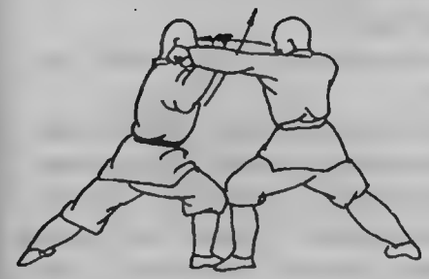


Рис.330

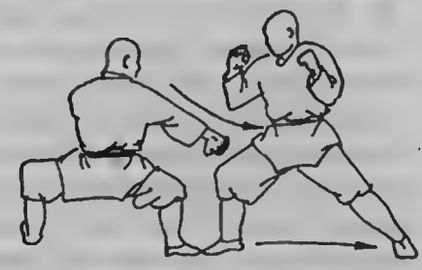


Рис.331

53. Выгибание предплечья и подсечка.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо. Левой рукой блокируйте атаку и захватите бьющую конечность в районе запястья. Одновременно с этим правой рукой захватите его локоть. После этого выполните выгибание предплечья назад влево вокруг локтя. В момент, когда противник наклонится назад, выполните заднюю подсечку под его впередистоящую ногу (рис.332, 333).

54. Защита от прямого удара кулаком уходом вниз и контратака.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову.

Согните ноги в коленях и примите низкую стойку Мабу, уходя, таким образом, от его атаки вниз. Одновременно с этим нанесите прямой удар правым кулаком в живот или по ребрам (рис.334).

55. Серия из двух ударов кулаком.

Левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим нанесите прямой удар правым кулаком в голову.

Противник отшагивает назад левой ногой и принимает правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим он поднимает вверх согнутую в локте правую руку и блокирует вашу атаку.

Отведите правую руку назад в боевое положение. Одновременно с этим продолжайте свою атаку, нанеся прямой удар левым кулаком по ребрам.

Ваш противник поворачивает корпус на 90° влево и принимает стойку Мабу. Опуская вниз свое правое предплечье он выполняет защиту от вашего второго удара (рис.335, 336).

56. Загиб руки за спину и удар коленом.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед влево. Правой рукой выполните защиту от его атаки и захватите бьющую конечность в районе запястья. Левой рукой захватите его локоть снизу, после чего выполните загиб руки за спину. В момент, когда оппонент наклонится вниз, нанесите удар коленом в живот или грудь. Продолжить вашу контратаку можно нисходящим ударом правым локтем по его спине (рис.337-339).

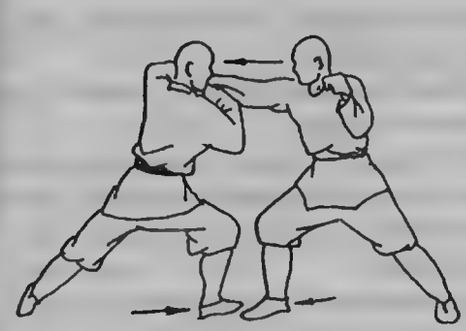


Рис.332

Рис.333

Рис.334

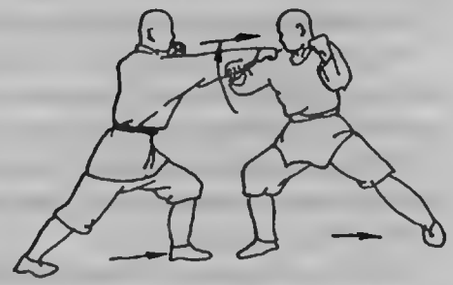


Рис.335

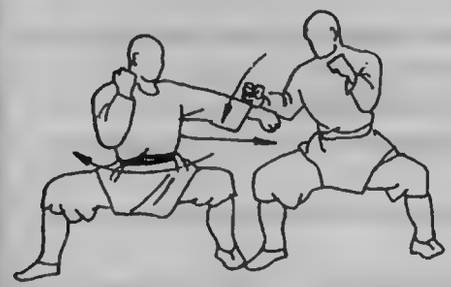


Рис.336

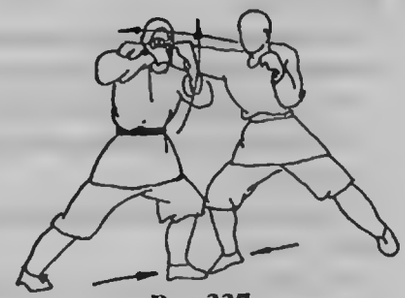


Рис.337

Рис.338

Рис.339

57. Защита от прямого удара кулаком, контратака в колено и противодействие.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар одноименным кулаком в голову.

Левой ногой выполните шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим выполните блок левой рукой изнутри наружу. После этого нанесите удар правой стопой в колено впередистоящей ноге оппонента.

Чтобы избежать вашей атаки, противник отводит свою левую руку назад и убирает назад из области удара свою левую ногу (рис.340, 341).

58. Атака тыльной стороной кисти в голову и по ребрам.

Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим нанесите обратный нисходящий удар тыльной стороной правой кисти в лицо.

Ваш противник делает шаг левой ногой назад и принимает правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим он выполняет верхний блок правой рукой.

Не останавливаясь, двигайте предплечье вашей бьющей руки по дуге с центром вокруг локтя и нанесите удар ребром ладони по ребрам справа.

Не меняя позиции, оппонент выполняет блок правым предплечьем вниз и отводит вашу атаку (рис.342, 343).

59. Двойной удар ногой и противодействие.

Вы и ваш противник находитесь друг против друга в левосторонних стойках.

Правой ногой выполните подсечку под впередистоящую левую ногу оппонента.

Он убирает свою левую ногу назад, уходя, таким образом, от вашей атаки.

Не останавливаясь, быстро выполните маховый удар правой ногой во внешнюю сторону по его правому бедру.

Ваш оппонент поворачивает корпус влево, принимает стойку Мабу и выполняет нижний блок правой рукой изнутри наружу, парируя вашу повторную атаку (рис.344, 346).

60. Защита против загиба предплечья назад.

Правой ногой сделайте шаг вперед и нанесите прямой удар одноименным кулаком в голову.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и выполняет верхний блок левым предплечьем. После этого левой рукой он захватывает вашу конечность в районе запястья, а правой рукой - возле локтя. После этого он делает шаг правой ногой вперед и выполняет болевой прием загибанием предплечья назад.

Чтобы избежать болевого приема необходимо до того как прием войдет в свою завершающую фазу согнуть руку в локте, сблизиться с оппонентом и нанести удар локтем в грудь (рис.347, 348).

61. Защита от загиба кисти назад.

Левой ногой сделайте шаг вперед и нанесите прямой удар правой ладонью в грудь противника.

Он отшагивает правой ногой назад, блокирует вашу атаку и захватывает кисть бьющей руки своими обеими руками. После этого он выполняет загиб вашей кисти назад, заставляя вас из-за сильной боли опуститься вниз на колено.

Чтобы противодействовать данному болевому приему, необходимо до того как будет достигнута его заключительная фаза, быстро присесть вниз в направлении болевого воздействия и нанести удар ребром левого кулака по его рукам, сбивая захват и отводя правую руку назад (рис.349, 350).

62. Защита от боковых ударов кулаком.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит боковой удар одноименным кулаком в голову.

Из правосторонней стойки выполните нырок под бьющую руку противника. Правый кулак располагается возле подбородка. Левая рука сопровождает атакующую конечность оппонента.

Сразу же после удара необходимо выпрямиться и вернуть руки в боевую позицию.

Противник продолжает свою атаку боковым ударом левым кулаком в голову.

Выполните нырок под бьющую руку оппонента аналогичным вышеописанному образом (рис.351, 352).

63. Защита от прямого удара, контратака локтем и противодействие.

Левой ногой сделайте шаг вперед и нанесите прямой удар правым кулаком в голову.

Ваш противник делает шаг правой ногой вам на встречу и выполняет блок правым предплечьем снаружи внутрь.

После этого он сгибает правую руку и наносит прямой удар локтем в грудь.

Поверните корпус вправо и двигая плечо слева направо, выполните блокирование его контратаки (рис.353, 354).

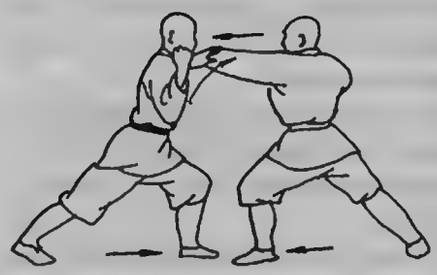


Рис.340

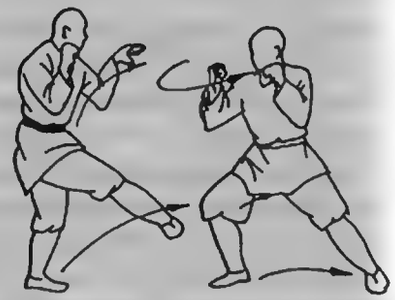


Рис.341

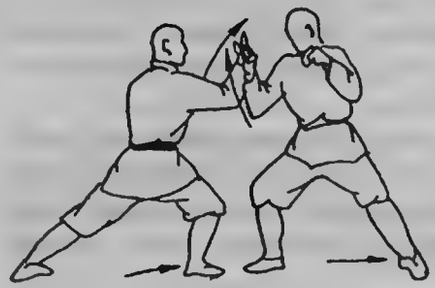


Рис.342

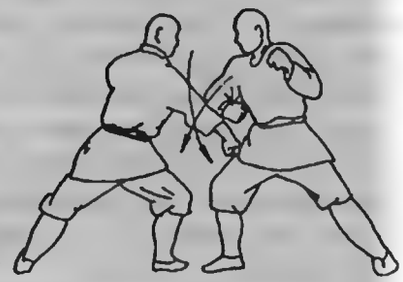


Рис.343

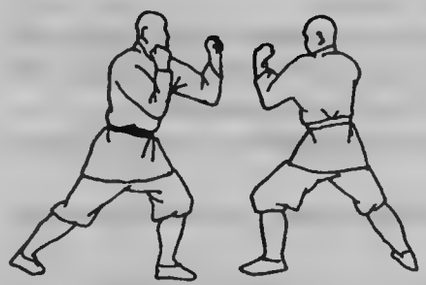


Рис.344

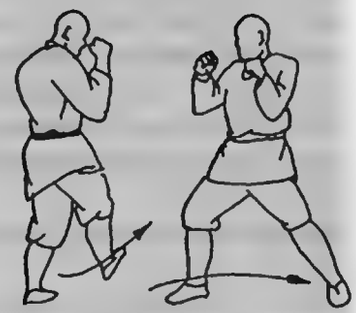


Рис.345

Рис.346

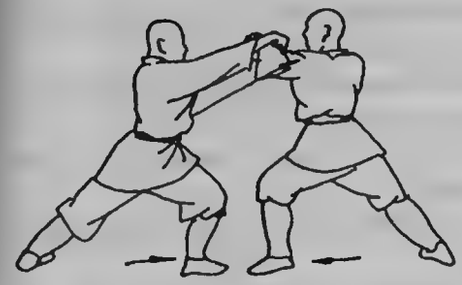


Рис.347

Рис.348

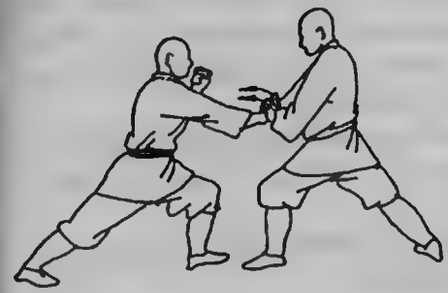


Рис.349

Рис.350

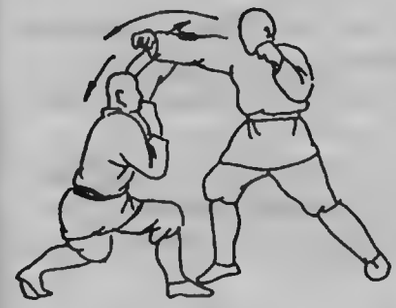


Рис.351

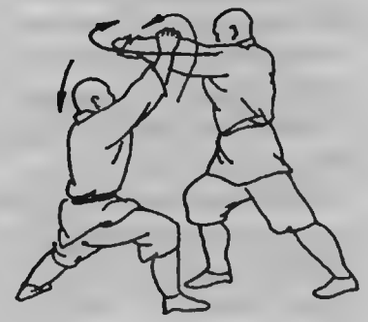


Рис.352

Рис.353

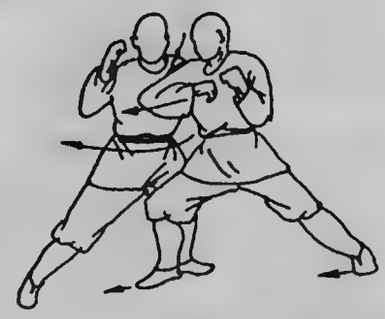


Рис.354

64. Защита от бокового и восходящего ударов кулаком и контратака.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит длинный боковой удар левым кулаком в голову.

Примите правостороннюю стойку Гунбу и выполните блок правым предплечьем изнутри наружу.

Противник продолжает атаку восходящим ударом правым кулаком в челюсть.

Оттяните вашу правую ногу назад и примите сойку Сюйбу. Левой рукой выполните блокирование атаки оппонента, ладонь направлена влево, пальцы вниз и захватите его конечность в районе запястья. После этого нанесите рубящий удар ребром правого кулака сверху вниз по его правому предплечью.

Приставным шагом переместитесь в направлении к вашему противнику и нанесите удар правым предплечьем от себя в область солнечного сплетения (рис.355 – 357).

65. Защита от серии рубящих ударов ребром ладони и контратака.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит рубящий удар ребром одноименной ладони по шее.

Сделайте шаг левой ногой назад и выполните блок левой рукой изнутри наружу и захватите его конечность у запястья.

Оппонент продолжает атаку рубящим ударом ребром правой ладони по вашей шее.

Не меняя позиции, выполните блок правой рукой изнутри наружу и захватите атакующую конечность в районе запястья.

Потяните обе руки на себя и вниз и нанесите удар левым коленом в грудь или живот противника (рис.358-360).

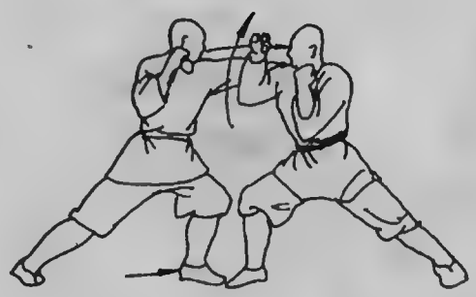


Рис.355

Рис.356

Рис.357

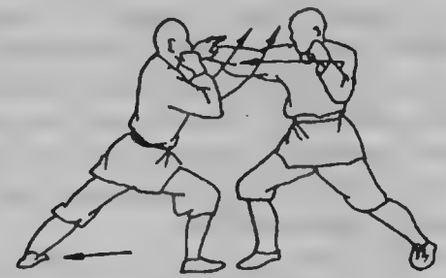


Рис.358

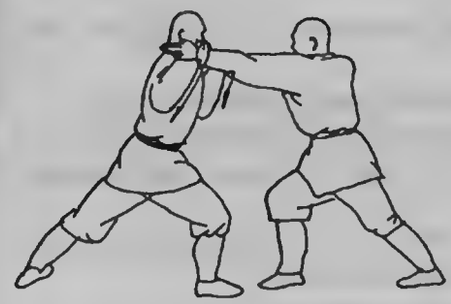


Рис.359

Рис.360

66. Защита от удара кулаком и контрудар кистью в пах и локтем в голову.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит длинный боковой удар правым кулаком в голову.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо. Левой рукой выполните блок вверх влево и захватите его конечность в районе запястья.

Тыльной стороной правой кисти нанесите удар в пах.

Противник вытягивает вперед вниз свою левую руку и нейтрализует ваш удар.

Не останавливаясь согните руку и нанесите круговой удар правым локтем в голову.

Ваш оппонент поднимает вверх левое предплечье и блокирует атаку (рис.361-363).

67. Атака паха и удар локтем с разворота.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит длинный боковой удар правым кулаком в голову.

Примите правостороннюю стойку Гунбу и выполните блок правым предплечьем справа налево.

Противник отводит правую руку назад к подбородку и наносит второй длинный боковой удар левым кулаком в голову.

Переместите большую часть веса тела на сзадистоящую левую ногу и выполните отклон назад. Плечо поднимается вверх для защиты подбородка. Правый кулак отводится подбордку.

Левой ногой зашагните за правую ногу и нанесите удар правой ладонью в область паха.

Оппонент отшагивает назад своей левой ногой и, таким образом, разрывает дистанцию удара.

Развернитесь на 270° влево и нанесите круговой удар от себя с разворота левым локтем в голову.

Противник поднимает вверх левую руку и блокирует атаку (рис.364-367).

68. Блок скрещенными руками и выкручивание руки.

Вы находитесь в правосторонней стойке Гунбу. Кулаки обеих рук подняты для защиты верхней части тела и головы, локти опущены для защиты корпуса и живота.

Ваш противник находится в левосторонней стойке Гунбу. Его кулаки также подняты а локти опущены вниз.

Левой ногой нанесите прямой восходящий удар в пах.

Противник делает шаг левой ногой назад, опускает обе руки вниз и выполняет сметающий блок ладонями вниз влево.

В тот момент, когда ваша левая нога опускается вниз на землю, он наносит прямой удар левым кулаком в голову.

Скрестите оба предплечья так, чтобы правая рука располагалась перед левой рукой и выполните блок вверх вперед, после чего захватите конечность противника. Выкрутите захваченную левую руку противника в направлении против часовой стрелки, затем нанесите удар подъемом правой ноги в пах.

Оппонент поворачивает корпус на 90° влево и принимает стойку Мабу. Работая на опережение он сгибает свою левую руку в локте и тянет ее назад и вверх, препятствуя проведению выкручивания. Одновременно с этим он вытягивает вперед вниз свою правую руку и выполняет блок предплечьем снаружи внутрь.

После этого он поворачивается на 90° влево, принимает правостороннюю стойку Гунбу и наносит прямой удар правым кулаком в пах.

Опустите вашу правую ногу назад вниз и чуть оттяните назад левую ногу, разрывая, таким образом дистанцию для атаки противника. Обе руки быстро возвращаются в боевую позицию (рис.368-372).

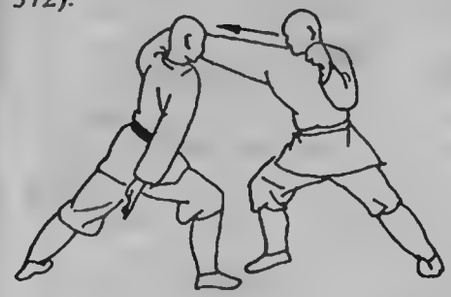


Рис.361

Рис.362

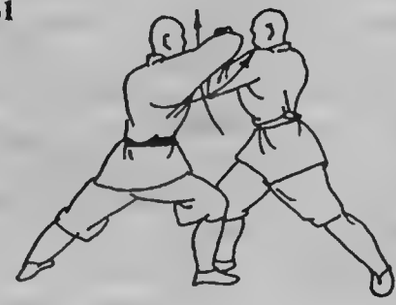


Рис.363

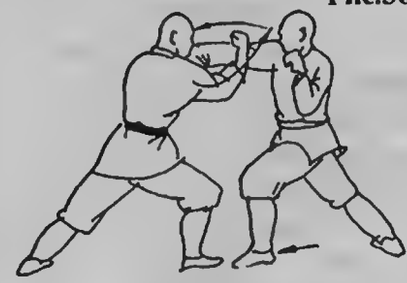


Рис.364

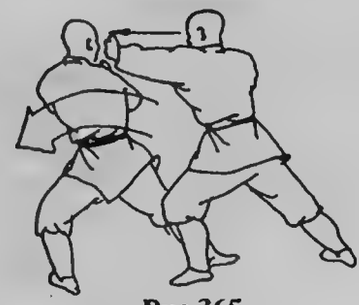


Рис.365

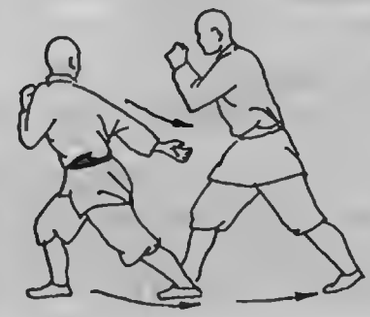


Рис.366

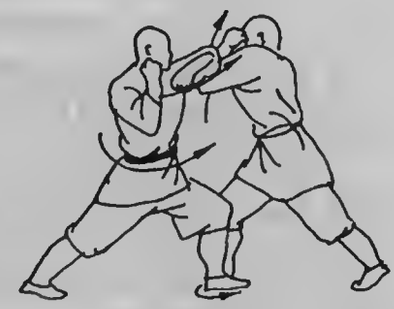


Рис.367

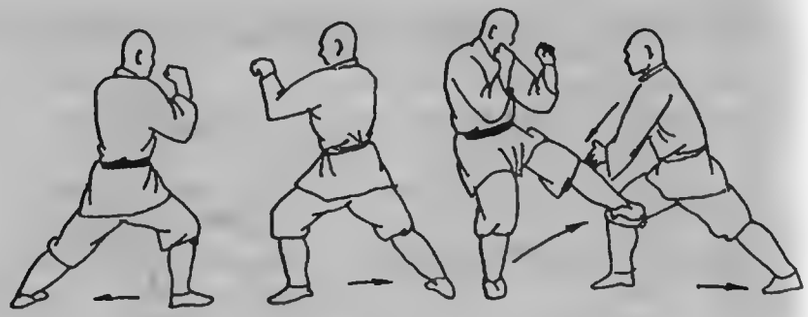


Рис.368 Рис.369

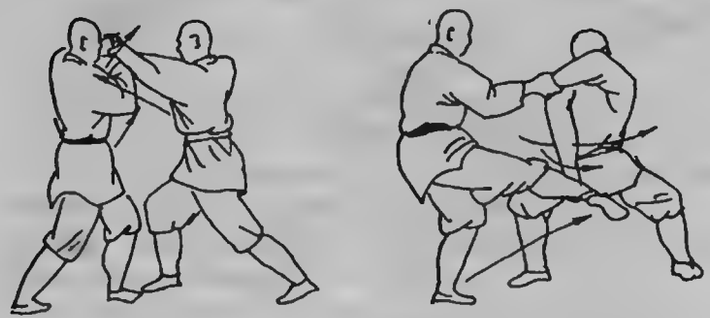


Рис.370 Рис.371

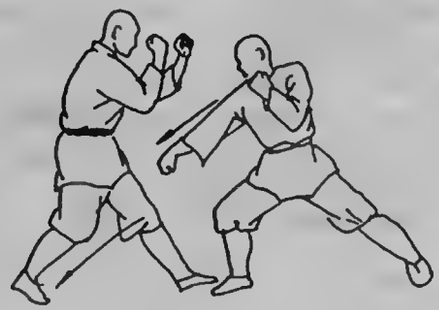


Рис.372

69. Выкручивание руки и блок локтем.

Ваш противник сделал шаг левой ногой вперед и захватил своей правой рукой вашу одежду за ворот.

Правой рукой захватите его за руку возле кисти и зафиксируйте ее на вашей одежде. Одновременно с этим вашей левой рукой захватите его правый локоть. Левой ногой сделайте шаг вперед, выкрутите руку оппонента в направлении по часовой стрелки и выполните рычаг локтя вниз.

Противник делает шаг левой ногой назад и разворачивается на 180° влево. После этого он поворачивается вправо, тянет назад свою руку, затем сгибает ее в локте, нейтрализуя ваш захват. Своим правым локтем он наносит прямой удар вам в грудь.

Поверните корпус на 90° вправо и выполните блок левым плечом снаружи внутрь.

Ваш противник разворачивается на 270° влево и наносит удар левым локтем в голову.

Вы поворачиваетесь на 270° вправо и поднимая ваш правый локоть вверх блокируете и эту его атаку (рис.373-376).

70. Выкручивание предплечья наружу и противодействие.

Ваш противник сделал шаг левой ногой вперед и захватил своей правой рукой вашу одежду за ворот.

Левой рукой захватите его за руку возле кисти, а правой рукой снизу за локоть. Поверните корпус влево и выкрутите его предплечье вокруг локтя во внешнюю сторону.

Противник не сопротивляется вашему усилию а двигает свою руку в том же направлении, только с небольшим опережением, распрямляет руку в локте, скручивает предплечье против часовой стрелки и разрывает захват. После этого он отводит правую кисть к одноименному боку (рис.377, 378).

71. Бросок через плечи.

Вы и ваш противник находитесь друг перед другом в правосторонних стойках, захватив друг друга за одежду на плечах.

Отпустите захват правой рукой, наклонитесь и заведите голову под его правую подмышку, правой рукой захватите его правую ногу. Взвалите оппонента на плечи, а затем выполните бросок назад на землю (рис.379-381).

72. Противодействие броску через плечи.

Противодействовать проведению броска можно в его начальной фазе, препятствуя движению вашей правой руки (рис.382, 383).

73. Защита от длинного бокового удар кулаком, контратака локтем и противодействие.

Ваш противник делает шаг правой ногой вперед и наносит длинный боковой удар правым кулаком в голову.

Правой ногой сделайте шаг вперед вправо, выполните блок левой рукой и захватите бьющую конечность. Повернитесь влево для замаха и нанесите удар правым локтем от себя в грудь.

Противник поворачивает корпус вправо, прижимает левый локоть к корпусу и своим предплечьем отводит ваш удар вправо (рис.384, 385).

74. Защита от ударов кулаком на нижнем и верхнем уровне и контратака.

Ваш противник делает шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в живот.

Левой ногой сделайте шаг назад и выполните блок правым предплечьем вниз.

Оппонент продолжает свою атаку вращая предплечье вокруг локтя вниз назад вверх и наносит нисходящий удар тыльной стороной своего правого кулака в голову.

Вытяните вашу левую руку вперед вверх и нейтрализуйте его атаку. После этого поверните корпус влево, примите стойку Мабу и нанесите прямой удар правым кулаком по ребрам.

Противник поворачивается вправо, принимает правостороннюю стойку Гунбу и перемещая свою левую руку по дуге вниз, выполняет нижний блок изнутри наружу (рис.386-388).

Комплекс окончен

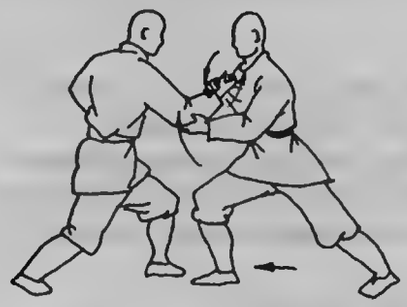


Рис.373

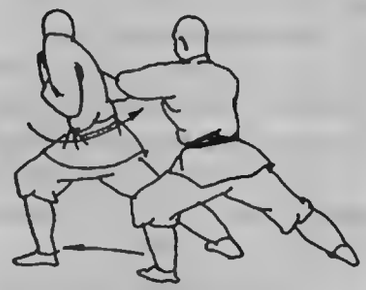


Рис.374

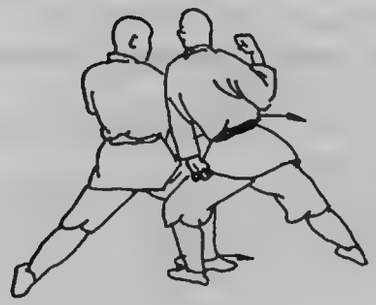


Рис.375

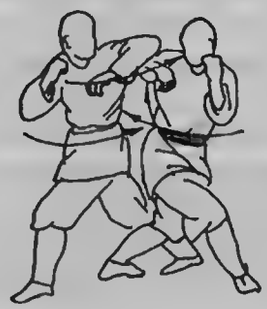


Рис.376

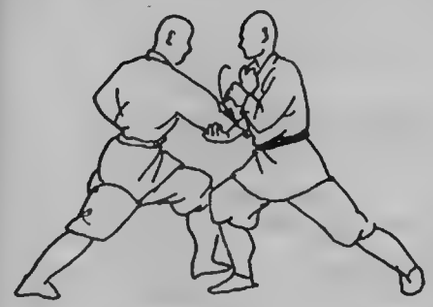


Рис.377

Рис.378

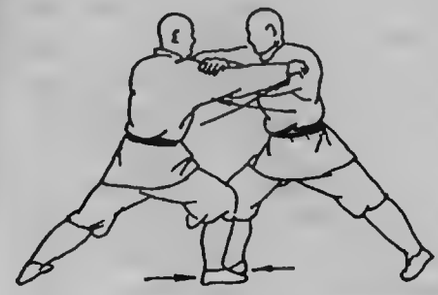


Рис.379

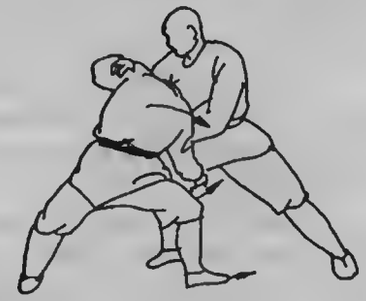


Рис.380

Рис.381

Рис.382

Рис.383

Рис.384

Рис.385

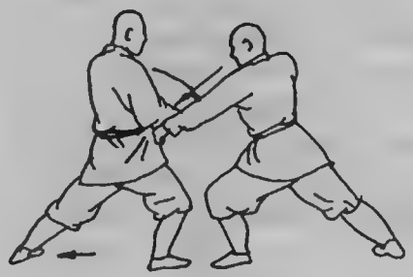


Рис.386

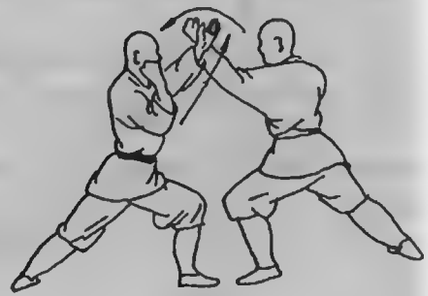


Рис.387

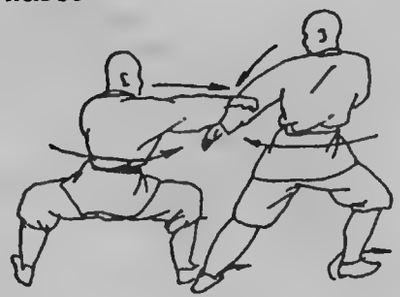


Рис.388

Тренировка с оружием

Практически каждый стиль Ушу включает в свой арсенал разделы, посвященные работе с тем или иным видом оружия. За многие века развития Шаолиньцюань, монахами была освоена техника владения практически всеми из них.

Изучающие Шаолиньские боевые искусства прекрасно владеют прямым мечом Цзянь, мечом Дао, копьем, алебардой и т.д. Однако визитной карточкой Шаолиньского Ушу является виртуозное владение шестом – главным оружием монахов-воинов.

В первой книге, посвященной описанию техники Шаолиньцюань, описан один из наиболее известных комплексов с шестом «Шест Иньского хвата» (Иньшоу Гунь), который и по сей день является наиболее популярным среди монастырской братии.

В данной работе читатель познакомится с парным комплексом «Шест шести координаций», являющийся основой для понимания прикладных аспектов техники владения данным видом холодного оружия.

Люхэ Гунь – Шест шести координаций

1. Исходная позиция.

Вы и ваш партнер стоите друг возле друга. Правыми руками вы удерживаете оружие в вертикальном положении. Нижние концы шестов находятся на земле. Левые руки вытянуты вдоль боков. Спины прямые. Взгляд направлен прямо вперед (рис.389).

2. Начальная форма.

Поверните корпус на 90° влево, сделайте шаг левой ногой назад и примите левостороннюю стойку Гунбу.

Приподнимите шест. Левой рукой захватите оружие, расположив ее перед правой рукой. Переместите захват правой руки к нижнему концу оружия. Ослабьте захват левой рукой. Правой рукой толкните оружие вперед и выполните прямой протыкающий удар по правому плечу противника. Левая рука лишь направляет оружие и усиливает захват в конечной фазе удара.

Ваш партнер поворачивает корпус вправо, делает шаг правой ногой назад и принимает левостороннюю стойку Гунбу. Приподнимает шест и захватывает его левой рукой перед правой рукой. Перемещает захват правой руки ближе к нижнему концу оружия.

Передним концом шеста он выполняет блок сверху вниз и вправо, блокируя, таким образом вашу атаку (рис.390).

3. Круговой удар в голову.

Переместите обе руки ближе к переднему концу оружия. Правой ногой сделайте шаг вперед и нанесите круговой удар задним концом шеста в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус вправо и принимает стойку Мабу. Правой рукой он отпускает захват, перемещает ее вперед над левой рукой и захватывает оружие ближе к переднему концу оружия. Правый мизинец расположен напротив правого указательного пальца. Задний конец шеста перемещается по дуге вниз вперед вверх и вправо, нейтрализуя ваш удар (рис.391).

4. Рубящий нисходящий удар задним концом шеста.

Ваша стойка не изменяется. Левой рукой отпустите захват, переместите ее под правой рукой вперед и захватите оружие ближе к переднему концу. Задним концом нанесите нисходящий рубящий удар по голове.

Ваш партнер делает шаг левой ногой назад и принимает правостороннюю стойку Гунбу. Обе руки перемещаются вперед и захватывают оружие ближе к переднему концу оружия. Первой перемещается левая рука, следом за ней – правая рука. Задний конец шеста перемещается по дуге с правой задней стороны вверх вперед и блокирует ваш удар шестом (рис.392).

5. Круговой удар в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Вначале правую а затем левую руки переместите вперед и захватите передний конец оружия. После этого нанесите задним концом шеста круговой удар в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус влево и принимает стойку Мабу. Левой рукой он захватывает передний конец шеста, перенеся ее над правой рукой. Задний конец перемещается по дуге справа вперед влево и отводит ваше оружие вверх влево от себя (рис.393).

6. Разворот и блокирование прямого удара шестом.

Ваш партнер поворачивается на 90° влево. Левой ногой он делает шаг назад. Поворачивается на 180° влево и принимает левостороннюю стойку Гунбу. После этого он перемещает правую руку вперед к переднему концу оружия и толкает его вперед, нанося прямой тычковый удар в ваше левое плечо. Левая рука ослабляет свой захват и выполняет роль направляющей, лишь в заключительной фазе удара она усиливает захват.

Повернитесь на 180° вправо. Левой ногой сделайте шаг вперед. Повернитесь еще на 90° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Обе руки перемещаются ближе к другому концу оружия и вы выполняете блок задним концом шеста (рис.394).

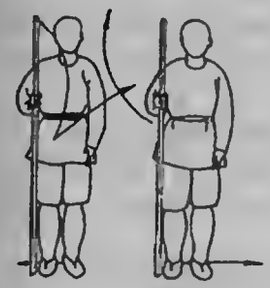


Рис.389

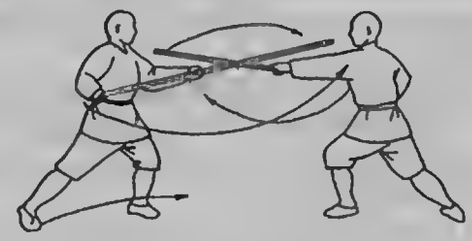


Рис.390

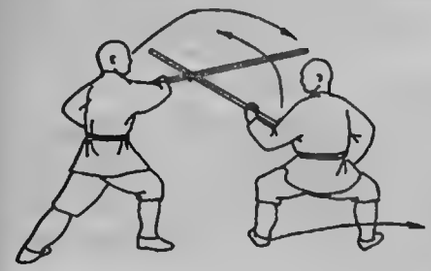


Рис.391

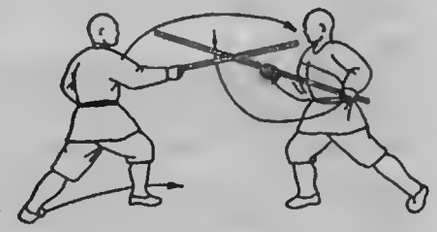


Рис.392

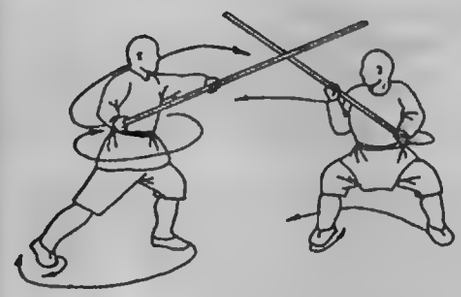


Рис.393

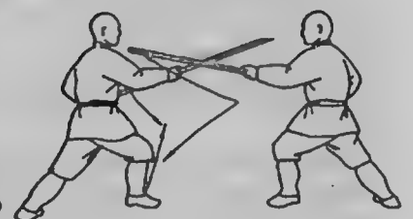


Рис.394

7. Нижний блок шестом.

Ваш партнер не меняет свою стойку. Левой рукой он ослабляет захват. Правой рукой он отводит оружие назад, затем наносит прямой удар в правое колено.

Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Обе руки перемещаются вдоль шеста вперед и захватывают оружие. Задним концом шеста выполните блок слева направо на нижнем уровне (рис.395).

8. Защита от прямого тычкового удара шестом в горло.

Ваш партнер не меняет свою стойку. Левой рукой он ослабляет захват. Правой рукой отводит оружие назад, затем наносит прямой тычковый удар в горло.

Опустите правую ногу назад вниз на землю и примите левостороннюю стойку Гунбу. Переместите правую руку к нижнему концу оружия и захватите его. Двигая верхний конец шеста по дуге слева направо и вниз выполните блокирование атаки противника (рис.396).

9. Рубящий удар шестом по ноге.

Перемещайте ваш шест вниз вдоль шеста оппонента и счищающим движением нанесите удар по его левой руке. Поверните корпус вправо. Согните правую ногу в колене, вытяните левую ногу вперед и примите стойку Пубу. Одновременно с этим нанесите рубящий удар шестом по его левой ноге.

Ваш партнер поднимает вверх согнутую в колене левую ногу. Его правая рука поднимается вверх, передний конец оружия опускается вниз и блокирует оружие противника во внешнюю сторону (рис.397).

10. Протыкающий удар шестом в горло.

Ослабьте захват оружия вашей левой рукой. Поднимитесь и примите левостороннюю стойку Гунбу. Правую руку отведите назад для замаха, а затем нанесите прямой протыкающий удар шестом в горло.

Ваш партнер опускает вперед вниз свою левую ногу и принимает левостороннюю стойку Гунбу. Правая рука опускается вниз. Передний конец оружия перемещается по дуге влево вверх вправо и отводит вашу атаку вправо от себя (рис.398).

11. Круговой удар в голову.

Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Гунбу. Переместите вначале левую, а затем и правую руку

ближе к переднему концу оружия и нанесите круговой удар задним концом в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус вправо и принимает стойку Мабу. Своей правой рукой он отпускает захват и перемещает ее над левой рукой к переднему концу оружия. Задний конец шеста двигается по дуге влево, верх вправо и отводит ваш удар вверх вправо от себя (рис.399).

12. Рубящий удар шестом из стойки Гунбу.

Не меняя стойки, переместите вашу левую руку к переднему концу шеста и захватите его. Задний конец оружия перемещается по дуге вверх, вперед вниз и наносит рубящий удар по голове вашего оппонента.

Противник делает шаг левой ногой назад, поворачивается влево и принимает правостороннюю стойку Гунбу. Вначале левая, затем правая рука перемещаются к переднему концу оружия и захватывают его. Задний конец шеста перемещается по дуге вверх влево и блокирует ваш удар (рис.400).

13. Круговой удар в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Вначале правую а затем левую руки переместите вперед и захватите передний конец оружия. После этого нанесите задним концом шеста круговой удар в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус влево и принимает стойку Мабу. Левой рукой он захватывает передний конец шеста, перенеся ее над правой рукой. Задний конец перемещается по дуге справа вперед влево и отводит ваше оружие вверх влево от себя (рис.401).

14. Разворот и блокирование прямого удара шестом.

Ваш партнер поворачивается на 90° влево. Левой ногой он делает шаг назад. Поворачивается на 180° влево и принимает левостороннюю стойку Гунбу. После этого он перемещает правую руку вперед к переднему концу оружия и толкает его вперед, нанося прямой тычковый удар в ваше левое плечо. Левая рука ослабляет свой захват и выполняет роль направляющей, лишь в заключительной фазе удара она усиливает захват.

Повернитесь на 180° вправо. Левой ногой сделайте шаг вперед. Повернитесь еще на 90° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Обе руки перемещаются ближе к другому концу оружия и вы выполняете блок задним концом шеста (рис.402).

Рис.395

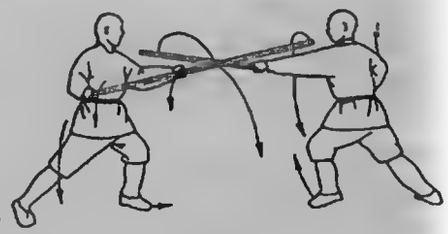


Рис.396

Рис.397

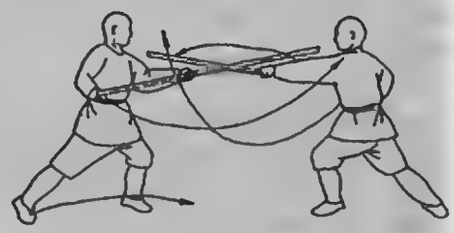


Рис.398

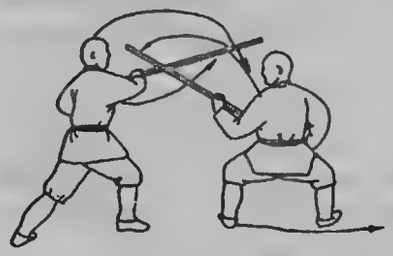


Рис.399

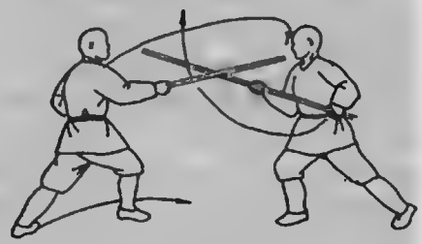


Рис.400

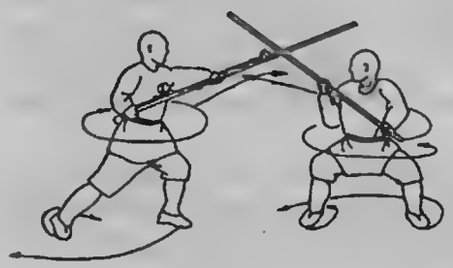


Рис.401

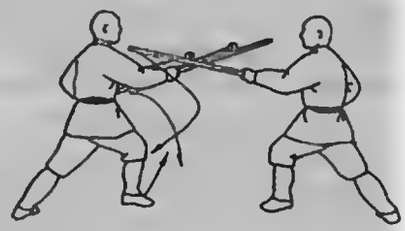


Рис.402

15. Нижний блок шестом.

Ваш партнер не меняет свою стойку. Левой рукой он ослабляет захват. Правой рукой он отводит оружие назад, затем наносит прямой удар в правое колено.

Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Обе руки перемещаются вдоль шеста вперед и захватывают оружие. Задним концом шеста выполните блок слева направо на нижнем уровне (рис.403).

16. Защита от прямого тычкового удара шестом в горло.

Ваш партнер не меняет свою стойку. Левой рукой он ослабляет захват. Правой рукой отводит оружие назад, затем наносит прямой тычковый удар в горло.

Опустите правую ногу назад вниз на землю и примите левостороннюю стойку Гунбу. Переместите правую руку к нижнему концу оружия и захватите его. Двигая верхний конец шеста по дуге слева направо и вниз выполните блокирование атаки противника (рис.404).

17. Рубящий удар шестом по ноге.

Перемещайте ваш шест вниз вдоль шеста оппонента и счищающим движением нанесите удар по его левой руке. Поверните корпус вправо. Согните правую ногу в колене, вытяните левую ногу вперед и примите стойку Пубу. Одновременно с этим нанесите рубящий удар шестом по его левой ноге.

Ваш партнер поднимает вверх согнутую в колене левую ногу. Его правая рука поднимается вверх, передний конец оружия опускается вниз и отводит оружие во внешнюю сторону (рис.405).

18. Прямой протыкающий удар в горло.

Отведите вашу правую руку для замаха назад, затем нанесите прямой протыкающий удар передним концом шеста в горло.

Ваш партнер опускает вниз свою правую руку. Передний конец оружия движется по дуге вверх вправо и блокирует вашу атаку (рис.406).

19. Атака колена.

Вначале ваша левая, а затем правая рука перемещается к переднему концу оружия. Правой ногой сделайте шаг вперед. Задним концом шеста нанесите сметающий удар по левому колену вашего оппонента.

Партнер делает шаг своей правой ногой вперед. Перемещает свои руки к переднему концу оружия и перемещает его задний конец по дуге вниз влево, блокируя вашу атаку (рис.407).

20. Рубящий удар по голове.

Правой рукой отпустите захват оружия, а левой рукой поднимите его вверх. После этого вновь захватите шест правой рукой. Левая рука скользит немного вниз вдоль оружия. Одновременно с этим верхний конец шеста опускается вперед вниз и наносит рубящий удар по голове противника.

Ваш партнер выполняет аналогичное движение и вы оказываетесь в позиции взаимного блокирования (рис.408).

21. Атака головы сзади.

Ваша левая рука скользит вдоль шеста вниз, а правая рука – вверх. Левый указательный палец направлен в сторону правого мизинца. Левой ногой сделайте шаг к правой ноге противника сзади. Повернитесь на 180° вправо и нанесите горизонтальный удар задним концом шеста по его голове сзади.

Противник делает шаг левой ногой вперед. Нижний конец шеста вашего оппонента движется вначале вправо, затем вверх, влево и вниз, отводя, таким образом ваше оружие вначале вверх, а затем вниз влево от себя (рис.409).

22. Защита от прямого тычкового удара шестом с разворота.

Ваш партнер делает шаг правой ногой вперед, поворачивается на 180° влево и принимает левостороннюю стойку Гунбу. Обе руки скользят вдоль оружия вправо, после чего он наносит прямой тычковый удар шестом в ваше левое плечо.

Правой ногой сделайте шаг назад. Повернитесь на 180° вправо. Левая рука скользит вдоль шеста влево. Левой ногой сделайте шаг вперед. Правая рука скользит вдоль оружия влево. Повернитесь на 180° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Правым концом шеста выполните блок, отводя его оружие вправо от вас (рис.410).

23. Нижний блок шестом и поднятие вверх колена.

Ваш партнер ослабляет захват своей левой рукой. Правую руку он отводит назад для замаха, затем двигает шест вперед и наносит прямой протыкающий удар шестом в ваше правое колено.

Поднимите согнутую в колене правую ногу. Обе руки скользят к переднему концу оружия. Задний конец шеста перемещается по дуге слева направо и блокирует его удар (рис.411).

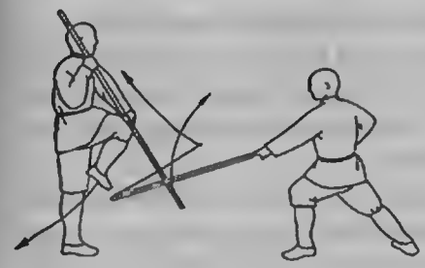


Рис.403

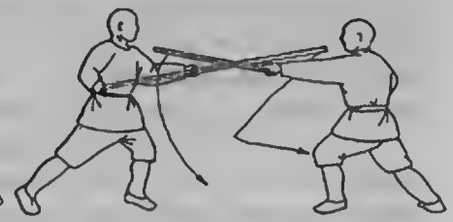


Рис.404

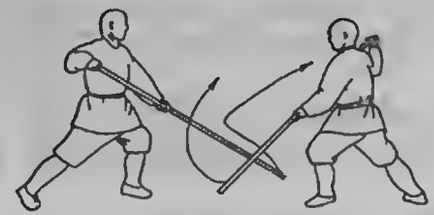


Рис.405

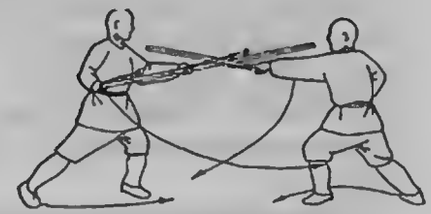


Рис.406

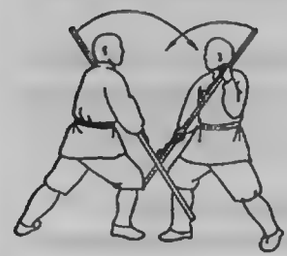


Рис.407

Рис.408

Рис.409

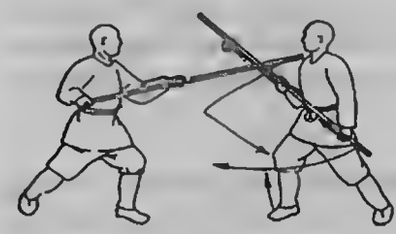


Рис.410

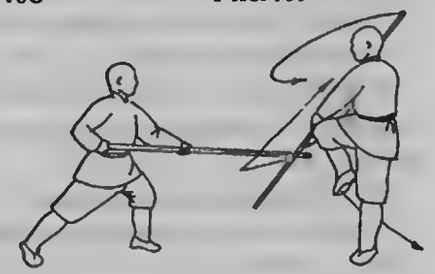


Рис.411

24. Защита от прямого тычкового удара шестом в горло.

Ваш партнер ослабляет захват оружия своей левой рукой. Правой рукой он отводит шест для замаха назад, а затем наносит прямой протыкающий удар в горло. В заключительной фазе удара, левая рука вновь усиливает свой захват.

Опустите вашу правую ногу назад вниз на землю и примите левостороннюю стойку Гунбу. Правой рукой отпустите шест, переместите ее вниз над левой рукой к нижнему концу оружия и захватите его. Верхний конец вашего оружия опускается вниз вправо и выполняет блокирование его атаки (рис.412).

25. Прямой тычковый удар в плечо.

Ослабьте захват вашей левой рукой. Правой рукой отведите оружие для замаха назад и нанесите тычковый удар передним концом шеста в левое плечо оппонента.

Ваш партнер перемещает передний конец своего шеста по окружности в направлении против часовой стрелки и блокирует вашу атаку (рис.413).

26. Сметающий удар по ноге.

Правой ногой сделайте шаг вперед и поверните ваш корпус на 90° влево. Примерно 70% веса тела приходится на левую ногу. Передним концом шеста нанесите сметающий удар по впередистоящей левой ноге оппонента.

Ваш партнер поднимает вверх согнутую в колене левую ногу. И, как бы приклеевшись к вашему оружию, перемещает передний конец своего шеста по окружности влево, вниз вправо, отводя его от себя вправо вниз (рис.414).

27. Защита от прямого протыкающего удара в горло.

Ваш партнер опускает свою левую ногу вперед вниз и принимает левостороннюю стойку Гунбу. Левой рукой ослабляет захват. Правой рукой отводит оружие для замаха назад, а затем наносит прямой протыкающий удар вам в горло.

Правой ногой сделайте шаг назад, повернитесь на 90° вправо и примите левостороннюю стойку Гунбу. Поднимите передний конец шеста и отведите оружие противника в правую от вас сторону (рис.415).

28. Круговой удар в голову.

Переместите обе руки ближе к переднему концу оружия. Правой ногой сделайте шаг вперед и нанесите круговой удар задним концом шеста в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус вправо и принимает стойку Мабу. Правой рукой он отпускает захват, перемещает ее вперед над левой рукой и захватывает оружие ближе к переднему концу оружия. Правый мизинец расположен напротив правого указательного пальца. Задний конец шеста перемещается по дуге вниз вперед вверх и вправо, нейтрализуя ваш удар (рис.416).

29. Рубящий удар по голове.

Не меняя стойки, переместите левую руку вдоль шеста к его переднему концу и захватите его. Двигая задний конец оружия по дуге, нанесите рубящий удар по голове оппонента.

Ваш партнер делает шаг левой ногой назад и принимает правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим он перемещает свои руки к переднему концу оружия и перемещая задний конец шеста по дуге вправо, вперед вверх и влево, выполняет блокирование вашей атаки (рис.417).

30. Круговой удар в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Вначале правую а затем левую руки переместите вперед и захватите передний конец оружия. После этого нанесите задним концом шеста круговой удар в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус влево и принимает стойку Мабу. Левой рукой он захватывает передний конец шеста, перенеся ее над правой рукой. Задний конец перемещается по дуге справа вперед влево и отводит ваше оружие вверх влево от себя (рис.418).

31. Разворот и блокирование прямого удара шестом.

Ваш партнер поворачивается на 90° влево. Левой ногой он делает шаг назад. Поворачивается на 180° влево и принимает левостороннюю стойку Гунбу. После этого он перемещает правую руку вперед к переднему концу оружия и толкает его вперед, нанося прямой тычковый удар в ваше левое плечо. Левая рука ослабляет свой захват и выполняет роль направляющей, лишь в заключительной фазе удара она усиливает захват.

Повернитесь на 180° вправо. Левой ногой сделайте шаг вперед. Повернитесь еще на 90° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Обе руки перемещаются ближе к другому концу оружия и вы выполняете блок задним концом шеста (рис.419).

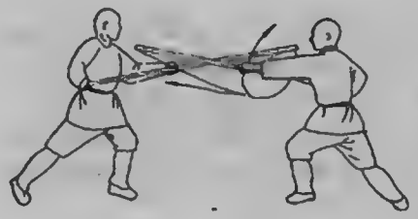


Рис.412

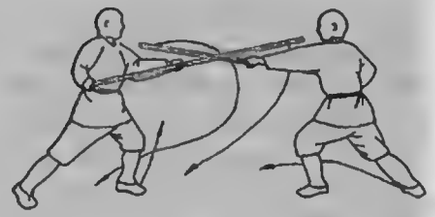


Рис.413

Рис.414

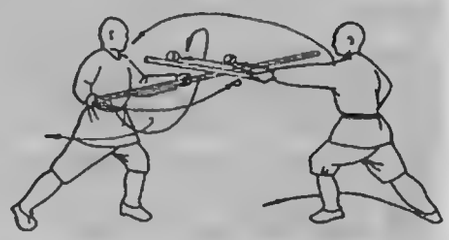


Рис.415

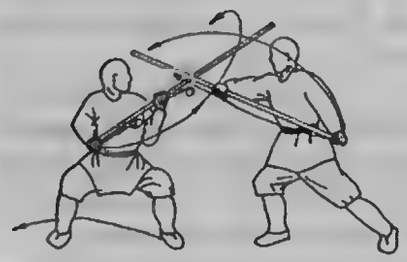


Рис.416

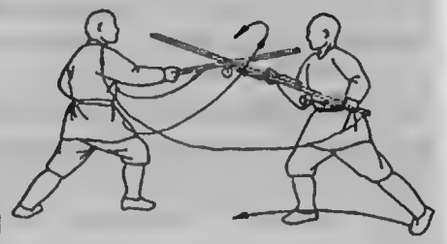


Рис.417

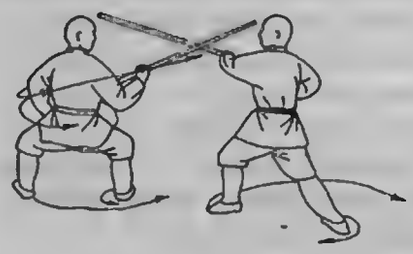
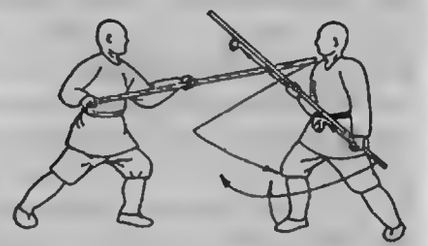


Рис.418



Рс.419

32. Нижний блок шестом.

Ваш партнер не меняет свою стойку. Левой рукой он ослабляет захват. Правой рукой он отводит оружие назад, затем наносит прямой удар в правое колено.

Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Обе руки перемещаются вдоль шеста вперед и захватывают оружие. Задним концом шеста выполните блок слева направо на нижнем уровне (рис.420).

33. Защита от прямого тычкового удара в горло.

Ваш партнер, не меняя своей стойки, отводит шест для замаха назад, а затем наносит прямой тычковый удар в горло.

Опустите вашу правую ногу вниз назад на землю и примите левостороннюю стойку Гунбу. Переместите правую руку к нижнему концу оружия и захватите его. Опуская верхний край шеста по дуге вниз, выполните блокирование его атаки (рис.421).

34. Круговой удар в голову.

Переместите обе руки ближе к переднему концу оружия. Правой ногой сделайте шаг вперед и нанесите круговой удар задним концом шеста в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус вправо и принимает стойку Мабу. Правой рукой он отпускает захват, перемещает ее вперед над левой рукой и захватывает оружие ближе к переднему концу оружия. Правый мизинец расположен напротив правого указательного пальца. Задний конец шеста перемещается по дуге вниз вперед вверх и вправо, нейтрализуя ваш удар (рис.422).

35. Прямой тычковый удар шестом с разворота.

Повернитесь на 180° влево. Правой ногой сделайте один шаг вперед. Правая кисть скользит вправо. Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Левая рука ослабляет свой захват. Одновременно с этим правая рука толкает оружие вперед и вы наносите прямой тычковый удар шестом в область ребер противника слеава.

Оппонент поворачивает свой корпус на 90° влево. Поднимает согнутую в колене левую ногу. Правую руку он перемещает вперед и захватывает соответствующий конец оружия так, чтобы его указательный палец был направлен к левому мизинцу. Задний конец оружия перемещается по дуге вверх вперед и вниз, блокируя вашу атаку (рис.423).

36. Прямой протыкающий удар шестом в горло.

Не изменяя своей стойки, отведите оружие для замаха назад и нанесите прямой протыкающий удар шестом в горло.

Ваш партнер опускает свою левую ногу вниз вперед на землю и принимает левостороннюю стойку Гунбу. Правая рука опускается вниз, нижний конец шеста двигается по дуге в направлении по часовой стрелки и блокирует вашу атаку (рис.424).

37. Круговой удар в голову.

Переместите обе руки ближе к переднему концу оружия. Правой ногой сделайте шаг вперед и нанесите круговой удар задним концом шеста в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус вправо и принимает стойку Мабу. Правой рукой он отпускает захват, перемещает ее вперед над левой рукой и захватывает оружие ближе к переднему концу оружия. Правый мизинец расположен напротив правого указательного пальца. Задний конец шеста перемещается по дуге вниз вперед вверх и вправо, нейтрализуя ваш удар (рис.425).

38. Рубящий нисходящий удар задним концом шеста.

Ваша стойка не изменяется. Левой рукой отпустите захват, переместите ее под правой рукой вперед и захватите оружие ближе к переднему концу. Задним концом нанесите нисходящий рубящий удар по голове.

Ваш партнер делает шаг левой ногой назад и принимает правостороннюю стойку Гунбу. Обе руки перемещаются вперед и захватывают оружие ближе к переднему концу оружия. Первым перемещается левая рука, следом за ней – правая рука. Задний конец шеста перемещается по дуге с правой задней стороны вверх вперед и блокирует ваш удар шестом (рис.426).

39. Круговой удар в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Вначале правую а затем левую руки переместите вперед и захватите передний конец оружия. После этого нанесите задним концом шеста круговой удар в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус влево и принимает стойку Мабу. Левой рукой он захватывает передний конец шеста, перенеся ее над правой рукой. Задний конец перемещается по дуге справа вперед влево и отводит ваше оружие вверх влево от себя (рис.427).

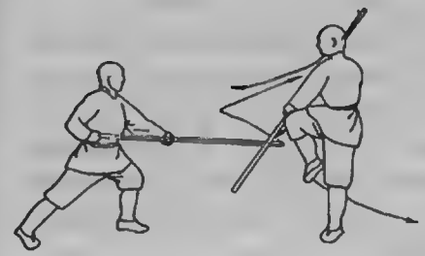


Рис.420

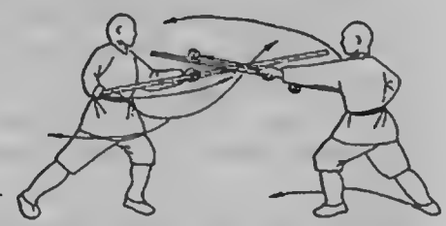


Рис.421

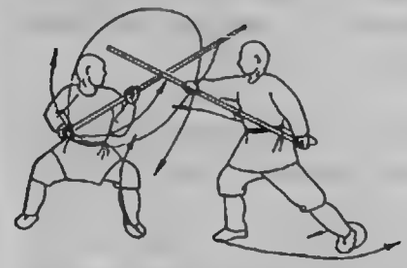


Рис.422

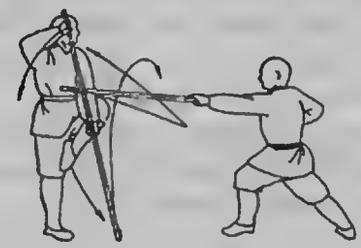


Рис.423

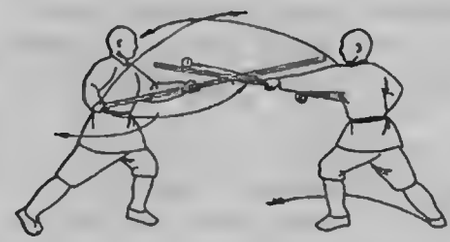


Рис.424

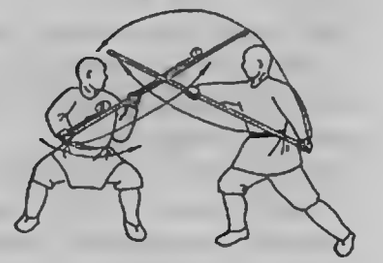


Рис.425

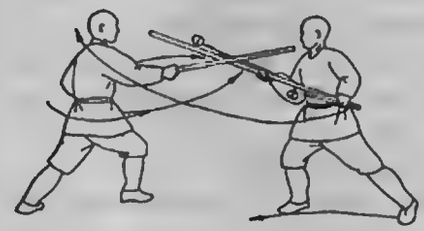


Рис.426

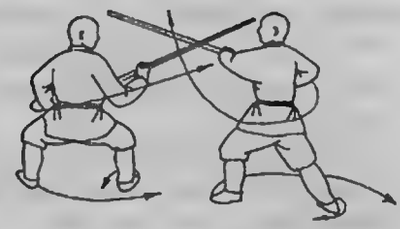


Рис.427

40. Разворот и блокирование прямого удара шестом.

Ваш партнер поворачивается на 90° влево. Левой ногой он делает шаг назад. Поворачивается на 180° влево и принимает левостороннюю стойку Гунбу. После этого он перемещает правую руку вперед к переднему концу оружия и толкает его вперед, нанося прямой тычковый удар в ваше левое плечо. Левая рука ослабляет свой захват и выполняет роль направляющей, лишь в заключительной фазе удара она усиливает захват.

Повернитесь на 180° вправо. Левой ногой сделайте шаг вперед. Повернитесь еще на 90° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Обе руки перемещаются ближе к другому концу оружия и вы выполняете блок задним концом шеста (рис.428).

41. Нижний блок шестом.

Ваш партнер не меняет свою стойку. Левой рукой он ослабляет захват. Правой рукой он отводит оружие назад, затем наносит прямой удар в правое колено.

Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Обе руки перемещаются вдоль шеста вперед и захватывают оружие. Задним концом шеста выполните блок слева направо на нижнем уровне (рис.429).

42. Защита от прямого тычкового удара шестом в горло.

Ваш партнер не меняет свою стойку. Левой рукой он ослабляет захват. Правой рукой отводит оружие назад, затем наносит прямой тычковый удар в горло.

Опустите правую ногу назад вниз на землю и примите левостороннюю стойку Гунбу. Переместите правую руку к нижнему концу оружия и захватите его. Двигая верхний конец шеста по дуге слева направо и вниз выполните блокирование атаки противника (рис.430).

43. Прямой тычковый удар шестом в колено.

Отведите оружие для замаха назад, затем нанесите прямой тычковый удар шестом в левое колено вашего противника.

Ваш партнер поднимает вверх правую руку и перемещая передний конец оружия по дуге вниз, выполняет блокирование вашей атаки (рис.431).

44. Прямой тычковый удар шестом в горло.

Отведите оружие для замаха назад и нанесите прямой протыкающий удар шестом в горло.

Ваш партнер поднимает передний конец шеста по дуге вверх и блокирует вашу атаку (рис.432).

45. Атака колена в прыжке.

Вначале левая, а затем и правая руки перемещаются к переднему концу шеста. Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу и оттолкнувшись от земли левой ногой подпрыгните вперед вверх. Задним концом шеста нанесите дуговой удар по правому колену противника. Опустите вниз правую ногу и примите правостороннюю стойку Гунбу. Повернитесь на 90° влево. Переместите обе руки к переднему концу шеста. Поднимите правую руку вверх на уровень плеча, а левую руку вытяните вдоль одноименной ноги.

Ваш партнер аналогичным образом выполняет все те же действия (рис.433).

Рис.428

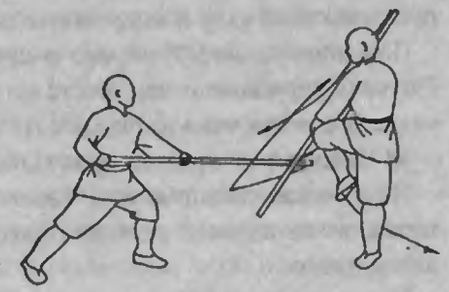


Рис.429

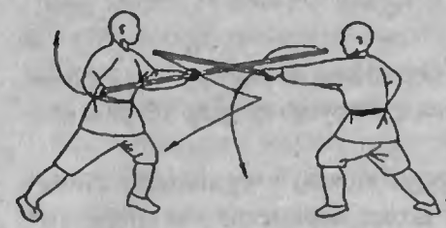


Рис.430

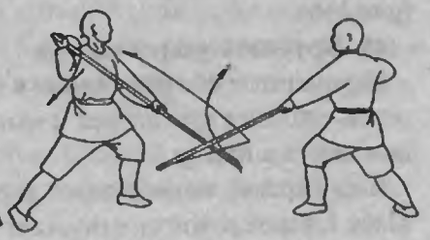


Рис.431

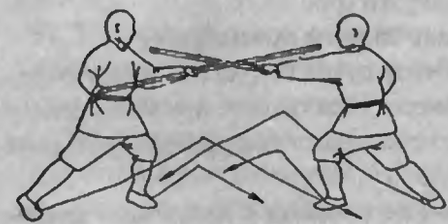


Рис.432

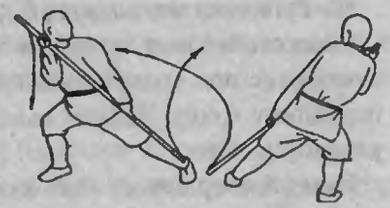


Рис.433

46. Защита от прямого протыкающего удара шестом.

Ваш партнер поворачивается на 90° влево и принимает левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно он отводит оружие для замаха назад, затем наносит прямой протыкающий удар шестом в ваше левое плечо.

Повернитесь на 90° влево и переместите передний конец шеста по дуге в направлении против часовой стрелки, блокируя, таким образом его атаку (рис.434).

47. Защита от прямого протыкающего удара в ногу.

Ваш партнер отводит оружие назад для замаха и наносит прямой протыкающий удар в вашу левую ногу.

Повернитесь на 90° вправо и примите обратную стойку Гунбу. Опуская передний конец шеста по дуге вниз выполните блокирование его атаки вниз влево (рис.435).

48. Защита от прямого протыкающего удара шестом.

Не изменяя позицию ваш партнер отводит оружие для замаха назад, затем наносит прямой протыкающий удар шестом в ваше левое плечо.

Повернитесь на 90° влево и двигая передний конец шеста по дуге в направлении против часовой стрелки, блокируйте эту атаку (рис.436).

49. Круговой удар в голову.

Переместите обе руки ближе к переднему концу оружия. Правой ногой сделайте шаг вперед и нанесите круговой удар задним концом шеста в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус вправо и принимает стойку Мабу. Правой рукой он отпускает захват, перемещает ее вперед над левой рукой и захватывает оружие ближе к переднему концу оружия. Правый мизинец расположен напротив правого указательного пальца. Задний конец шеста перемещается по дуге вниз вперед вверх и вправо, нейтрализуя ваш удар (рис.437).

50. Рубящий нисходящий удар задним концом шеста.

Ваша стойка не изменяется. Левой рукой отпустите захват, переместите ее под правой рукой вперед и захватите оружие ближе к переднему концу. Задним концом нанесите нисходящий рубящий удар по голове.

Ваш партнер делает шаг левой ногой назад и принимает правостороннюю стойку Гунбу. Обе руки перемещаются вперед и захватывают оружие ближе к переднему концу оружия. Первым перемещается левая рука, следом за ней – правая рука. Задний конец шеста перемещается по дуге с правой задней стороны вверх вперед и блокирует ваш удар шестом (рис.438).

51. Круговой удар в голову.

Левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу. Вначале правую а затем левую руки переместите вперед и захватите передний конец оружия. После этого нанесите задним концом шеста круговой удар в голову.

Ваш партнер поворачивает корпус влево и принимает стойку Мабу. Левой рукой он захватывает передний конец шеста, перенеся ее над правой рукой. Задний конец перемещается по дуге справа вперед влево и отводит ваше оружие вверх влево от себя (рис.439).

52. Разворот и блокирование прямого удара шестом.

Ваш партнер поворачивается на 90° влево. Левой ногой он делает шаг назад. Поворачивается на 180° влево и принимает левостороннюю стойку Гунбу. После этого он перемещает правую руку вперед к переднему концу оружия и толкает его вперед, нанося прямой тычковый удар в ваше левое плечо. Левая рука ослабляет свой захват и выполняет роль направляющей, лишь в заключительной фазе удара она усиливает захват.

Повернитесь на 180° вправо. Левой ногой сделайте шаг вперед. Повернитесь еще на 90° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Обе руки перемещаются ближе к другому концу оружия и вы выполняете блок задним концом шеста (рис.440).

53. Нижний блок шестом.

Ваш партнер не меняет свою стойку. Левой рукой он ослабляет захват. Правой рукой он отводит оружие назад, затем наносит прямой удар в правое колено.

Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Обе руки перемещаются вдоль шеста вперед и захватывают оружие. Задним концом шеста выполните блок слева направо на нижнем уровне (рис.441).

54. Защита от прямого тычкового удара шестом в горло.

Ваш партнер не меняет свою стойку. Левой рукой он ослабляет захват. Правой рукой отводит оружие назад, затем наносит прямой тычковый удар в горло.

Опустите правую ногу назад вниз на землю и примите левостороннюю стойку Гунбу. Переместите правую руку к нижнему концу оружия и захватите его. Двигая верхний конец шеста по дуге слева направо и вниз выполните блокирование атаки противника (рис.442).

55. Заключительная позиция.

Передним концом шеста надавите на шест оппонента вниз, затем поднимите его вверх. Повернитесь вправо. Правой ногой подшагните к левой ноге. Правой рукой перехватите оружие возле левой руки, переведите шест в вертикальное положение и опустите нижний конец на землю. Левая рука сжимается в кулак и отводится к одноименному боку. Взгляд направлен на партнера.

Ваш партнер делает шаг правой ногой вперед. Поворачивается на 90° влево. Приставляет левую ногу к правой ноге. Правой рукой перехватывает шест возле левой руки, переводит оружие в вертикальное положение и опускает нижний конец на землю. Левую руку сжимает в кулак и отводит к одноименному боку. Взгляд направлен на вас (рис.443).

Комплекс окончен.

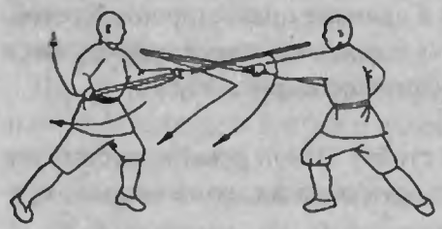


Рис.434

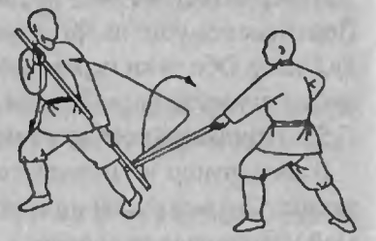


Рис.435

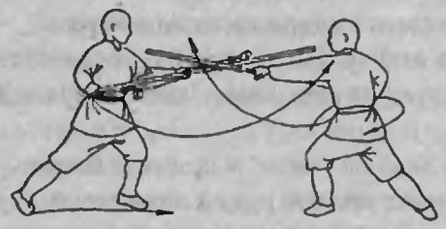


Рис.436

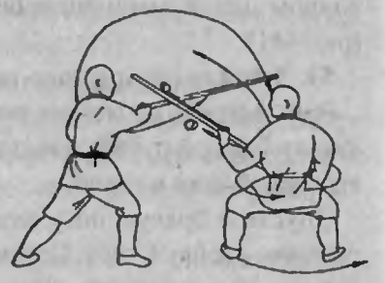


Рис.437

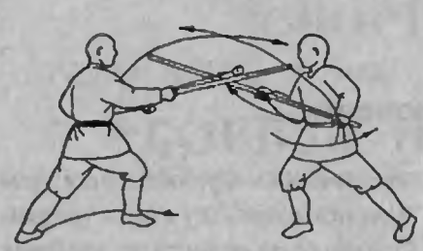


Рис.438

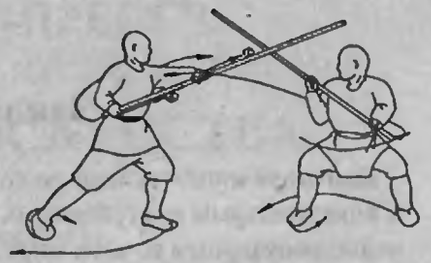


Рис.439

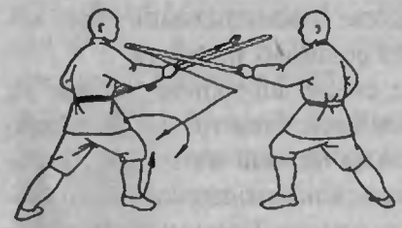


Рис.440

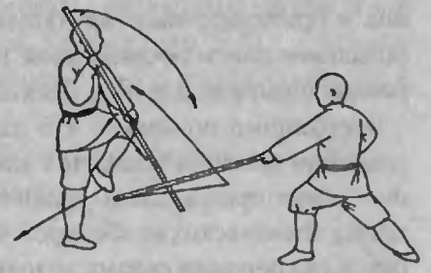


Рис.441

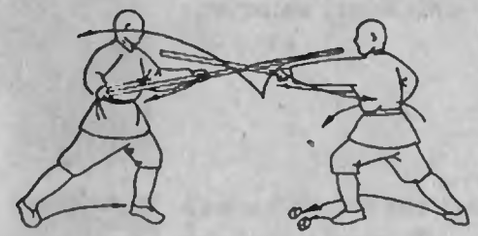


Рис.442

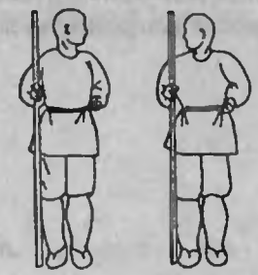


Рис.443

Заключение

Благодаря многочисленным художественным фильмам, легендам и показательным выступлениям, Шаолиньское Ушу стало чрезвычайно популярным во всем мире. Однако из-за недостатка учебных пособий, книг, видеоматериалов и другой правдивой информации, о данном виде боевых искусства сложилось довольно таки неточное и противоречивое впечатление. Поэтому автор считает, что появление книги посвященной технике Шаолиньцюань будет хорошим подарком для всех ценителей воинских искусств.

Необходимо понимать, что даже самое подробное издание не способно заменить общение с живым носителем традиции, однако оно может предоставить сравнительно полный материал, касающийся технических особенностей, приемов рукопашного боя и владения различными видами холодного оружия. Кроме того, надо понимать, что целью тренировки в Шаолиньцюань является не только физическое, но и духовное развитие человеческой личности, что приносит неоценимую пользу всему миру.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
“СПОРТ-ПРЕСС”

ПРЕДЛАГАЕТ ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ КНИГИ СЕРИИ

“БОЕВЫЕ ИСКУССТВА”

Ван Чжанюань
“Классические школы Багуачжан”

Предлагаемая вниманию читателей серия книг раскрывает теоретические и практические аспекты различных направлений одного из классических стилей Китайского УШУ - школы Багуачжан, а также дает их сравнительную характеристику и описывает линии передачи.

Книга 1. **Чэнши Багуачжан. Ладонь восьми триграмм стиля Чэн.**
144 с., ил.

Книга 2. **Иньши Багуачжан. Ладонь восьми триграмм стиля Инь.**
160 с., ил.

Книга 3. **Фуши Багуачжан. Ладонь восьми триграмм стиля Фу.**
136 с., ил.

Книга 4. **Лянши Багуачжан. Ладонь восьми триграмм стиля Лян.**
120 с., ил.